مصطفى حجازي

إطلاق طاقات الحياة

قراءات في علم النفس الإيجابي



د. مصطفى حجازي

إطلاق طاقات الحياة



فهرست

مقدمة

يهدف هذا العمل لتقديم آراء في كيفيّة توظيف علم النفس لخدمة قضايا إنماء إنساننا؛ من خلال إطلاق طاقاته الحيّة، وبناء أوجه اقتداره على الإمساك بزمام مصيره وصناعته. لقد كنا منذ بداية مسارنا الأكاديمي والمهني في الاختصاص، على قناعة بأن علم النفس وسواه من العلوم الإنسانية، التي أخذناها من بلاد المنشأ، لا يقوم بوظيفته فعلياً إلاّ حين يوظّف لفهم خصائص إنساننا التي تكوّنت عبر تاريخ طويل من الفعل السياسي والاقتصادي والثقافي الاجتماعي؛ وليس لمجرد استيراده واستهلاكه بصيغه وطروحاته التي وضعت في الأصل لخدمة احتياجات إعداد الإنسان وتسييره وإطلاق طاقاته وصيانتها في بلاد المنشأ، وتطبيقها بشكلها النظري على واقع إنساننا ذي الشروط التاريخية والاجتماعية المغايرة. يتعيّن على علماء النفس وبقية العلوم الإنسانية أن يكونوا معنيين بقضايا إنساننا وخدمتها، وألا يتحوّلوا إلى مجرد مروّجين لنظريات وطروحات طُوِّرت لتنمية مجتمعات المنشأ وخدمة احتياجاتها، متّخذينها بمثابة مسلّمات يقينية لا تحتاج إلى تساؤل أو تطويع وتكييف، بل الاستفادة من هذه العلوم بحيث تصبح قادرة على خدمة قضايانا.

حاولنا القيام بتوظيف علم النفس لخدمة إنساننا وفهم خصائصه ودينامياته السلوكية من خلال كتابين هما: «سيكولوجية الإنسان المقهور»، و«سيكولوجية الإنسان المهدور»، إذ ولّد أصداء طيبة لدى الجمهور الذي وجد فيهما بعض الإضاءات المفيدة على واقعه. إلاّ أن هذين العملين ركّزا على معوّقات تنمية إنساننا الموضوعية والذاتية تحديداً. ولذلك كان لا بدّ من استكمال الثلاثية من خلال الشغل على إمكانات إنساننا وفاعليته الذاتية والجماعية، الظاهرة منها أحياناً والكامنة في معظم الأحيان، بسبب تعرّضها للطمس والقمقمة، من خلال استفحال وطأة أنظمة الاستبداد وآلاتها القمعية. وكان لا بدّ بعد إلقاء الضوء العلمي، من خلال المقاربة النفسية، على أوجه البطالة الناتجة عن القهر والهدر، وآليات مقاومتهما الدفاعية لدى إنساننا، من إلقاء الضوء أيضاً على سبل التحوّل إلى النماء والبناء واستكشاف مكامن الإمكانات وطاقات الحياة التي ما زالت حيّة، ولو تحت السطح. وكان لا بدّ بعد تشخيص الأمراض النفسية الجماعية المتولّدة عن القهر والهدر وطول ممارسات التجريم السياسي والتحريم الديني والتأثيم الذي تمارسه العصبيات، والتي تتلاقى عملياً، على إخضاع إنساننا واتباعه من خلال إخماد طاقات الحياة لديه وشلّ الاقتدار على القول والفعل، وصولاً إلى نزع إنسانيته منه، من التحوّل إلى تدبّر سبل استعادة الزمام في صناعة المصير. فلقد طال إبراز المعوّقات والسلبيات والتأكيد على أوجه القصور، حتى تحوّل الأمر إلى نوع من ثقافة الندب، وإطلاق أحكام اليأس من إمكانية النهوض. وبلغ الأمر درجة الشطط أحياناً، من خلال تحليلات القصور البنيوي عند إنساننا. وهي كلها تسدي الخدمة الجُلّى لتأبيد سلطات القهر والهدر. إلاّ أن طاقات الحياة ولو كمنت وطال إخمادها، فإنها لا تموت، بل هي جاهزة دوماً للتجلي بزخم

وفاعلية يفاجئان الجميع، حين تتوافر الشروط الموضوعية. طاقات النماء والبناء والانطلاق والتوسّع والانفتاح حاضرة دوماً، طالما كانت هناك حياة بيولوجية؛ فذلك هو قانون الحياة ذاته تشيخ أجيال أو تُهزم ويأتي غيرها، فيتجدّد زخم الحياة من خلالها. تحدث الكوارث، ولكن الطبيعة لا تلبث أن ترمّم خسائرها، وتستعيد حيويتها. ذلك ما يتعيّن على علمائنا الاهتمام به وإبرازه، وصولاً إلى تمهيد سبل استعادة الحياة لانطلاقتها النمائية. وتلك هي غاية هذا العمل الرئيسة: التفتيش عن مكامن الصحة والعافية والإمكانات والفاعلية والاقتدار، وصولاً إلى استعادة إنساننا لحسن حاله الوجودي المستحقّ، من خلال التمكّن من صناعة مصيره. أما الوسيلة والأداة لإيضاح غايتنا فهي التركيز على علم النفس الإيجابي.

إن علم النفس الإيجابي هو فرع جد حديث من فروع علم النفس، دخل للتوّ في بداية العقد الثاني من عمره. يركّز اهتمامه على اكتشاف الإيجابيات وأوجه الاقتدار وتنمية الإمكانات لدى الفرد والجماعة والمجتمع، وإبراز أفضل ما لديهما والشغل على تعزيزه، وصولاً إلى تحقيق السعادة وحسن الحال. ويشكّل العمل على تنمية الازدهار الإنساني غايته الكبرى. ولقد نشأ بمثابة الردّ على الإفراط في التركيز على أوجه المرض والاضطراب والقصور لدى الفرد والجماعة، محتجاً على طول هيمنة علم النفس المرضي وطروحاته على علم النفس العيادي والصحة النفسية، بحيث أصبح علم النفس في نظر العامة مرادفاً للمرضي والمُعوِّق.

يتمسّك علم النفس الإيجابي بالأطروحة القائلة بأن في مقابل أوجه الاضطراب لدى الإنسان، هناك أوجه الصحة، وفي مقابل القصور هناك

إمكانات الاقتدار، وفي مقابل التشاؤم واليأس هناك التفاؤل والأمل الصّانع للمصير. إذ لا يكفي مجرّد الاهتمام بالمرضي، كي تنطلق طاقات الحياة والنماء، كما لا يكفي علاج الاكتئاب كي تقوم السعادة تلقائياً. وبالتالي لا بد، بالإضافة إلى علاج الاضطراب، من العمل على تنمية القدرات والإمكانات وإفساح المجال أمام الإيجابيات التي لها آلياتها، واحتياجات تفعيلها الخاصة بها، مما يشكّل مجال اهتمام علم النفس الإيجابي، في البحث والنظرية والتطبيق.

لقد عرف علم النفس الإيجابي نمواً غير مسبوق من خلال عمره القصير في أبحاثه ونظرياته وطروحاته، كما في تطبيقاته، باعتباره فرعاً تطبيقياً في الأساس يعمل على بناء حالة الازدهار الإنساني. وظهر عدد كبير من الباحثين والمنظّرين الرواد الذين قدّموا إضاءات جديدة ومهمة على أوجه الصحة والنماء والفاعلية والاقتدار، في نوع من تغيير المنظور وإعطاء الأولوية لإطلاق إمكانات العافية بدل التركيز على معوّقات الاضطراب. وكلها عرفت تطبيقات عملية وعلاجية فتحت آفاقاً جديدة في تنمية الإنسان وازدهاره، من خلال التركيز على إمكاناته وطاقاته وإيجابياته وإفساح المجال أمام تجلّيها بعد تعرّضها للطمس من خلال البروز العفوي للسلبيات إلى الصدارة. ونظراً لحداثة هذا الفرع، فإنه ما زال غير معروف أو شائع بما يكفي في مجال علم النفس المتداول عربياً. إلاّ أن خصب معطياته نظرياً وتطبيقياً، تجعل منه أداة معرفية عظيمة الفائدة في الشغل على واقع إنساننا وقضاياه، وصولاً إلى إعادة الزخم إلى طاقاته الحيّة المتوثّبة للانطلاق والنماء، رغم طول الحرب عليها، والتفنّن في سبل إخمادها، من خلال آليات القمع والقهر والهدر.

وقد قمنا خلال عدة سنوات بمتابعة أدبيات علم النفس الإيجابي،

وركّزنا في هذا العمل على النظريات والطروحات والتطبيقات التي اعتقدنا أنها الأكثر صلة وجدوى في خدمة قضايا إنساننا. ولذلك فإننا بصدد قراءات مختارة في هذا العلم، وليس بصدد تقديم علمي منهجي لمعطياته. وهي القراءات التي تغطي فصول هذا العمل، والتي اعتقدنا بإمكانية الاستفادة من معطياتها. كما أننا عملنا في كل موضوع، على إبراز أوجه الفائدة والجدوى من معطياته، وكيفية توظيفها في مشروع إطلاق طاقات إنساننا وإمكاناته.

يتكوّن هذا العمل من ثمانية فصول موضوعة على نحو متدرّج بحيث تستكمل في مجموعها عدة الشغل على قضايانا. في الفصل الأول تُستعرض أسس هذا العلم الجديد ومعطياته وتوجّهاته ومجالات اهتمامه الراهنة. وحيث إن المنطلق العلمي لهذا الفرع من علم النفس في بلاد المنشأ (أميركا تحديداً) يهتمّ بالازدهار الإنساني لناسه وسعادتهم، بعد أن حقّقت تلك المجتمعات الكثير من الأساسيات، فإننا ارتأينا تخصيص فصل، هو الثاني، لإطلاق الطاقات الحيّة عند إنساننا، والتي تعرّضت للهدر والقمع، في حين أنها قد وظّفت إلى أقصاها في الغرب الصناعي؛ بغية إعداد الإنساني عالي الإنتاج في التنافس الرأسمالي. إننا في مجتمعاتنا ما زلنا نهدر الطاقات الحيّة عند الكبار والشباب سواء بسواء، طالما أن الإنتاج ونوعيته وقدرته التنافسية ليست من أولويات سلطات الاستبداد، إلاّ على صعيد التنظير والشعارات. وبذلك فلقد جعلنا من إطلاق الطاقات الحيّة وتنميتها، في الفصل الثاني، إحدى الغايات الأساس لعلم النفس الإيجابي.

يعالج الفصل الثالث التفكير الإيجابي في مقوّماته وآلياته. وهو كما يدلنا التاريخ وتدلنا تجارب الحياة ومجابهة تحدّياتها وبناء مقوّماتها،

التفكير الوحيد القادر على إيجاد الحلول، وفتح السبل والآفاق، في مقابل انسدادها وما يتولّد عن ذلك من عطالة واستكانة، حين يسود التفكير السلبي. ينطبق ذلك على الأفراد كما على الجماعات والمجتمعات. وتتمثّل غاية هذا الفصل في الدعوة إلى التنبّه لأخطار الاستسلام للتفكير السلبي، في القضايا الخاصة كما العامة، والذي يقفز عادة إلى المقدمة على صعيد الوعي، طامساً ما تتضمنه القضايا والوقائع من إمكانات إيجابية. وبينما يتّسم التفكير السلبي بسهولة السيطرة على وعي الإنسان، فإن التفكير الإيجابي يحتاج إلى جهد واجتهاد ومقاومة واعية للسلبيات، كي يتجلّى فاتحاً الطريق أمام السعي والتدبّر.

وأما الفصل الرابع، فهو بمثابة التتمة العملية للتفكير الإيجابي، حيث يبحث في التفاؤل والأمل الفاعل. يحدّد التفاؤل ويعرّفه، ويتحوّل من بحث الطبع المتفائل إلى عرض أسلوب التفسير المتفائل ومقوّماته، وصولاً إلى التدريب على التفاؤل. ويرتكز هذا البحث على فرضية إمكانية تعلّم التفاؤل من خلال برامج أصبحت معروفة، لدى الكبار والصغار على حدّ سواء، في نوع من التصدّي لنزعة التشاؤم المنتشرة في مجتمعاتنا. وكما أن التفكير الإيجابي هو سبيل التعامل الفاعل مع القضايا، كذلك فإن التفاؤل والتدريب عليه وتعلّمه، هو السبيل إلى النهوض إلى العمل.

وأما الأمل الفاعل، فهو على النقيض من الاستسلام للأقدار وانتظار الفرج والخلاص، من خلال تدخّل قوى خارجية (بطل منقذ، عناية ربانية، أو فرص وحظوظ). الأمل الفاعل هو تلك الثقة بالقدرة على الانتصار على التحدّيات والمعوّقات من خلال تدبّر الوسائل وسبل الوصول، والتصميم والمثابرة؛ إنه يوفّر سبل النهوض إلى المجابهة

والسعي، مع الثقة بالقدرة على الوصول. وهو بدوره قابل للتدرّب عليه وصولاً إلى تعلّمه وممارسته.

يعالج الفصل الخامس موضوع الدافعية الجوّانية الأصيلة، وهي على عكس الدافعية البرانية التي تدفع المرء إلى النشاط والتصرّف بتأثير من قوى خارجية، أو لتحقيق أهداف برانية. الدافعية الجوانية هي ذلك النزوع إلى الانخراط في مهمات تشكّل تحدّياً عالياً لتحقيق أهداف قائمة بذاتها ولها دوافعها الذاتيّة (الجوّانية)، وليست بمثابة وسائل للحصول على مكاسب أو منافع. ذلك ما يحدث لدى كبار الباحثين والفنانين والعلماء والمناضلين الملتزمين بقضايا كبرى. كل الإنجازات الكبرى التي حقّقتها البشرية على اختلاف مجالاتها، كان وراءها أبطال ذوي دافعية جوانية. يحلّل الفصل مختلف قضايا الدوافع وتدرّجها، وشروط تنمية الدافعية الجوانية، ويختتم ببحث ثقافة التميّز في الإنجاز التي تكفل لنا البقاء كلاعبين في حلبة التنافس حامي الوطيس على الجودة.

أما الفصل السادس فله أهمية خاصة حيث يعالج الاقتدار الإنساني وبناءه. ويتلازم الاقتدار الإنساني مع إطلاق الطاقات الحيّة وتفعيلها. وهما يشكّلان معاً الشرط المُلزم للإمساك بزمام المصير والقدرة على صناعته. وتنبع أهمية بناء الاقتدار الإنساني من الحاجة إلى التمرّد على العجز المتعلّم الذي فرضته أنظمة الاستبداد على إنساننا، كي تضمن تأبيد تسلّطها، وامتلاكها للبلاد والعباد.

ذلك أن للاقتدار الإنساني مكوّنات بالإمكان تعلّمها وتفعيلها. أبرزها الفاعلية الذاتية والجماعية، تلك الثقة الجوانية بالقدرة على الفعل. ويصاحبها أيضاً الذكاء العاطفي، والمرونة الاستيعابية. هذه المرونة تتيح مجابهة المحن والتعلّم من دروسها، والخروج منها أكثر قدرة وأصلب عوداً.

يطرح الفصل السابع موضوعاً مهماً على صعيد تحوّل المنظور في الممارسة الرئاسية والقيادية في الإدارة كما في السياسة. لقد شاعت في مجتمعاتنا ثقافة الفوقية التبعية، سواء في أنظمة القهر والهدر، أم في نماذج القائد المنقذ والبطل المُلهِم، وصولاً إلى مركز نفوذ وما يشبه الملكية الخاصة، حيث تهتم ببناء الولاء لها والمحاسبة عليه، بدلاً من المحاسبة على الأداء. وهو ما يؤدّي إلى تدنّي المعنويات وتراجع الرضا الوظيفي وتدهور الإنتاجية.

يقدّم لنا علم النفس الإيجابي منظوراً مختلفاً في القيادة يتمثّل في القيادة التحويلية المنمية في الإدارة، كما في تدريب المديرين، وإدارة الأنشطة الشبابية. يستعرض الفصل كلاً من التحوّل من الرئاسة إلى القيادة، ثم عرض القيادة التحويلية وأسسها، والرضا الوظيفي ومقوّماته، وصولاً إلى تغيير المنظور في ممارسة الرئاسة والقيادة. ويتلخّص تغيير المنظور هذا في إطلاق الفاعلية الذاتية الفردية والجماعية والرهان على أوجه اقتدار الطاقات العاملة والعمل على تنميتها، مما يضمن التنمية المستدامة للمؤسسات والمجتمع.

يعالج الفصل الثامن، والأخير، موضوع الانفعالات الإيجابية وحسن الحال. تتلازم الانفعالات الإيجابية مع التفكير الإيجابي في علاقة جدلية من التعزيز المتبادل. وهي بدورها توسّع الرؤى، وتفتح آفاق السعي وتنشّط القدرة على الفعل. كما أنها بدورها قابلة للتدريب عليها وتعزيزها، مما ينعكس إيجاباً على الصحة الجسدية والنفسية، إضافة إلى بناء مقوّمات الفاعلية والاقتدار. وأما حسن الحال فهو الثمرة المستحقّة لكل ما سبق عرضه من قضايا في الفصول السابقة. أن يصل المرء إلى تحقيق تلك الحالة الكيانية التي يشعر معها أنه بخير، وأن

الدنيا بخير، وأن الآخرين بخير. إنها المكافأة المستحقّة على الظفر في معركة الحياة. وله بدوره أبعاد وظيفية نفسية واجتماعية، وذاتية تتمثّل بالسعادة. كما أن هناك برامج لتعزيز حسن الحال الحياتي يمكن التدرّب عليها، مما يعلّي من نوعية الحياة.

تمثّلت الغاية الأساسية لهذا العمل في الدعوة لاستنهاض الهمم لدى إنساننا، للخروج من التاريخ الآسن وصولاً إلى صناعة التاريخ الحيّ المُمسِك بالمصير والمحقّق لإنسانيته. كان هذا العمل يمثّل مشروعاً يختمر منذ سنوات عدة. وقد لا يكون الأمر مجرد صدفة، أو حسن طالع أن تتلازم كتابته (ما بين 10/ 12/ 2010 و15/ 5/ 2011)، مع بزوغ فجر ثورة الشباب والربيع العربي في العديد من أقطار العالم العربي مما هو بصدد صناعة تحوّلات كبرى لا عودة عنها؛ مهما كان المخاض عسيراً.

الفصل الأول

علم النفس الإيجابي

التوجّهات، المنطلقات والأسس

تمهيد:

علـم النفـس الإيجابي هو تيار حديث في علـم النفس يقدم منظوراً جديداً في النظرة إلى قضايا الإنسـان النفسـية والوجودية. إنه يركّز على دراسة أوجه النماء والاقتدار والفضائل التي تمكّن الأفراد والجماعات أن تنطلق وتحقّق إمكاناتها. وهو بذلك يشـكّل المنظور الموازن والموازي لعلم النفس العيادي الذي يركّز على الأسباب المَرَضيّة.

فلقد طغى على علم النفس في القرن الأخير، وخصوصاً علم النفس العيادي، دراسة أوجه الاضطراب النفسية والسلوكية، وكذلك المعوقات وأوجـه القصـور. وتم التركيـز على علاجها في حالة مـن تجاهل أوجه القوة والعافية وطاقات النماء والانطلاق، وعدم العناية بتعزيزها. يهدف علم النفس الإيجابي على العكس من ذلك إلى إطلاق الطاقات وتعزيز السـعادة وحسـن الحـال الوجودي، من خـلال الدراسـة العلمية لأوجه الاقتدار الشخصي والنظم الاجتماعية الإيجابية ودَوْرها في إنماء حالات حسن الحال الفضلي (Carr, 2004).

إنـه يأتـي بمثابة الردّ على التركيز المنتظـم تاريخياً لعلم النفس على المرض العقلي والاضطرابات النفسـية. فالواقع أنه منذ انطلاق التحليل النفسـي، في بداية القرن العشرين، تسـود نظرة الاضطراب إلى الإنسان وسـلوكه ودوافعه. ولقد قدم التحليل النفسـي إنجازات كبرى على هذا الصعيد المرضي، بحيث أسبغ طابـع الصراع والاضطراب على مجمل الحيـاة الإنسـانية للأفراد وعلاقاتهـم. لم يعد هناك من ميـل أو دافع أو سـلوك إلاّ ويجد له تفسـيراً مأزمياً أو مرضياً. وهو ما يفسّـر ميل الناس العاديـين عندما يقابلون أسـتاذاً فـي علم النفس، مهمـا كان اختصاصه، للتوجـس وإثارة هواجسـهم حول إمكانية الكشـف عن خبايا نفوسـهم المضطربـة والمثيـرة لقلقهم. حتى فروع علم النفـس الأخرى، والأبعد مـا تكون عـن التعامل مع الاضطرابات والأمراض النفسـية، وهي كثيرة وذات إنجازات في مجالات التربية والصناعة والادارة والإعلام وسواها، أصيبـت بدرجـات متفاوتة من وصمة المـرض والتعامل معه. فما هو يا ترى سبب الاهتمام بالاضطراب وتجاهل أوجه الصحة والعافية؟

تقـول كل مـن رايـت ولوبيـز (2002) إن النـاس يميلـون عـادة إلى إبراز السـلبيات أكثر مـن الإيجابيات، والتوقّف عند السـلبيات أكثر من الإيجابيـات، وتغليـب الأحكام السـلبية أكثر مـن الإيجابيـة عند تقويم وضعية ما، أو شـخص ما، أو جماعة ما. هناك تحيّز باتجاه السـلبي مما يؤدّي إلى الطمس التلقائي للإيجابيات التي يتعيّن البناء عليها في إطلاق عمليـة النمـاء وإيجـاد الحلول للمشـكلات. هناك تحيّز باتجاه السـلبي الذي يمثّل مشـكلة أو معوقاً يفرض ذاته على مجال الانتباه والاهتمام. وتنشـر هـذه الظاهرة عربيـاً لدرجة أنها أصبحت تشـكّل متن الخطابات السـائدة في السياسـة كما في شـؤون الحياة العامة، على الصعد الفردية والجماعية والمجتمعية. ويؤدّي ذلك إلى التغافل عن الإيجابيات وأوجه

الاقتدار والفرص التي وحدها تمكّن من إيجاد الحلول وانطلاق التقدّم وقيام عملية النماء. وقد يرجع السبب في تغليب السلبي والمضطرب على الإيجابي والنمائي إلى كون معايير الاضطراب ومؤشّراته جليّة واستحوذت على جلّ اهتمام خبراء الصحة النفسية، وجرى الشغل المستفيض على رصدها وتصنيفها وتبويبها. بينما أوجه الصحة وتعزيزها لا تلقى الاهتمام ذاته، باعتبارها تحصيل حاصل. والواقع أن علم الصحة النفسية ذاته يطغى على موضوعاته المنحى المرضي في التصنيف والتشخيص والتدخّل.

نشأ علم النفس الإيجابي كي يوازن هذه النزعة المرضية المهيمنة، من خلال الاهتمام بأوجه الصحة وحسن الحال وبناء أوجه الاقتدار والتمكّن لدى الفرد والجماعة. فإذا نظرنا إلى واقعنا العربي الراهن بسلبياته المتكاثرة ومعوقاته وأزماته المتراكمة، ورؤاه المتزايدة في تشاؤمها، مما ينشر الكآبة والأسى، يتّضح لنا مدى الحاجة الماسّة إلى نموذج مغاير في علم النفس يغيّر المنظور السلبي، ويبحث عن أوجه القوة الكامنة، والفرص المطموسة، والإيجابيات الخفيّة التي نحن بأمسّ الحاجة إلى كشفها وإبرازها، باعتبارها تشكّل العدّة لمواجهة تحدّيات المصير وبناء المكانة، في عالم يحكمه قانون القوة والاقتدار. حين تقابل أحداً من الناس فإن أول ما يبرز في الحوار الشكاوى من السلبيات والأزمات مع ما يصاحبها من إحساس بالمرارة. فإذا انتفضت وأبرزت أوجه القوة الذاتية والاستعصاء على اليأس رغم الصعاب، فسرعان ما تنفرج أسارير محدثك وتعود إليه الروح وتسري الحيوية في تعابيره وإيماءاته وحركاته. تلك هي في تقديرنا أهمية نشر منظور علم النفس الإيجابي في عالمنا. وليس المقصود بذلك الغرق في أحلام اليقظة والهروب من الأزمات والمعوقات، بل المقصود إفساح المجال أمام

القوى الحيوية والنماء والبناء وإيجابيات الحياة كي تأخذ مكانها وتلعب دورها، باعتبارها وسيلة المجابهة الناجعة الوحيدة للمشكلات والأزمات والصدمات. إذ ليس هناك علاج ناجع للاضطرابات والمعوقات والأزمات إلاّ من خلال الاستناد إلى قوى العافية ومقومات الاقتدار وتعزيز فرصهما. ليس هناك من شفاء ممكن من مرض جسمي إلاّ من خلال الشغل على تعزيز مقومات الصحة المتبقية. على أن القضاء على المرض وحده لا يكفي، بل لا بدّ من التنقيب عن إمكانات النماء والعطاء والاقتدار وإطلاق طاقاتها، إذا أراد المرء أن يبني كياناً ويصنع مصيراً، ويتجاوز الحالة الوجودية الرمادية.

أولاً: نشأة علم النفس الإيجابي ومسلّماته:

بدأ علم النفس الإيجابي يظهر، بمثابة عصر جديد في علم النفس، في العام 1998 حين اختاره مارتن سليغمان، الذي يعتبر أب هذه الحركة الحديثة، موضوعاً لولايته كرئيس للرابطة الأميركية لعلم النفس APA. إلاّ أن هذا المصطلح ابتدأ مع ماسلو، من رواد تيّار علم النفس الإنساني، في العام 1954 في كتابه بعنوان «الدوافع الشخصية». وماسلو هو صاحب مفهوم تحقيق الذات (Self actualization) الذي يحتلّ رأس هرم الحاجات الإنسانية الذي طوّره، حيث الإنسان مدفوع إلى تحقيق إمكاناته، بأقصى طاقاتها؛ إذا قيّض له إشباع حاجاته الأساسية (مأكل ومشرب وسكن)، وحاجاته إلى الأمن (الحماية للذات والأسرة والأبناء والضمانات المستقبلية)، والحاجات إلى الانتماء (تبوّؤ مكانة طيبة في الجماعة)، والحاجة إلى المعرفة والجمال، ويتوّجها كلها تحقيق الذات. ردّد سليغمان أصداء قول ماسلو من أن علم النفس قد أمضى أكثر من نصف قرن مأخوذاً في موضوع وحيد هو المرض العقلي. وحثّ سليغمان

علماء النفس على الشغل على تنمية المواهب والفضائل وتحسين حياة الأسـوياء، وصولاً إلى حالة الازدهار الإنسـاني (Human Flourishing). سـليغمان هو في الأصل أستاذ علم النفس العيادي في جامعة بنسلفانيا، ومديـر مركز التدريب على علم النفـس العيادي في تلك الجامعة، ومن خبراء العلاج المعرفي للاكتئاب والمرض النفسي. ولا بدّ من الإشارة في هذا الصدد إلى أنه كان في الأصل معالجاً سلوكياً. وأنه أنجز العديد من الدراسات المهمة وخصوصاً دراسة شهيرة بعنوان «العجز المتعلّم» التي أنجزها مع مايير، والتي ستكون لنا عودة إليها. ومع بروز طريقة العلاج المعرفـي لواضعهـا بيك فـي الجامعة ذاتها تحوّل سـليغمان إلى اتّباعها وممارسـتها، وهي تركّز أساسـاً على تعديل الأفكار المغلوطة واستبدال الأفكار السـلبية التشـاؤمية الانهزامية بالأفكار الواقعية والإيجابية. وفي تقديرنا أن علم النفس الإيجابي هو الإبن المباشـر على الصعيد العملي للعـلاج المعرفـي، مما سـتكون لنا عـودة إليه. يقول سـليغمان (2002) إن المنحـى المفـرط نحـو المرضي قد تجاهـل فكرة الإنسـان المتفتّح الإمكانـات. كمـا تجاهـل أن أفعل سـلاح فـي العلاج هو بنـاء الاقتدار الإنساني. وبالتالي يدعو علم النفس الإيجابي إلى ضرورة إحلال العمل علـى بنـاء الاقتدار الإنسـاني في موضـع الصدارة لعـلاج الاختلال في توجّـه عـلاج المرض النفسـي والوقاية منه. ولقد وضع سـليغمان هدفاً لعلـم النفـس الإيجابـي الوليد يتمثّل فـي التحوّل من الانشـغال الوحيد بإصلاح أسـوأ الحالات في الحياة إلى بناء أفضل الصفات. إذ لا بدّ من توازن ما بين علاج الاضطرابات وبين بناء الإمكانات والإيجابيات.

تتمثّل رسـالة علم النفس الإيجابي تبعاً لسـليغمان في تذكير علماء علم النفس العيادي والصحة النفسـية بأن هذا العلم ليس مجرد دراسـة المرض والعجز والضرر، بل هو أيضاً، وفي موازاة ذلك، دراسة الاقتدار

والفضائل الإنسانية. إنه ليس مجرد إصلاح للخلل، بل هو كذلك بناء الصحيح والصحي. وهو ليس مجرد اهتمام بالمرضي بل كذلك اهتمام بتنمية قدرات العمل والحب والنمو والفرح، وصولاً إلى السعادة. وبدلا من الوقاية السلبية التي لم تُعط نتائجها المرجوة، خلال جهود خمسين سنة، في تجنّب اضطرابات الاكتئاب والعنف والجنوح وسواها، اتّضح أن جلّ نجاحات الوقاية نتجت عن منظور يؤكّد البناء المنتظم للقدرات والكفاءات وحالات حسن الحال والتوافق مع الذات والحياة.

ومع أن مقوّمات تيار علم النفس الإيجابي كانت مهيّأة عملياً من خلال الأبحاث والآراء التي عمل عليها كل من ماسلو وروجرز، وحركة العلاج المعرفي والعلاج العقلاني الانفعالي، إلاّ أن هناك حادثة شخصية، وقعت لسليغمان مع ابنته ذات الخمس سنوات من العمر، هي التي فتحت عينيه على أهمية هذا التوجّه. يذكر أنه كان مرة يقوم بالعناية بحديقة منزله، وأنه دأب في ما سبق على تأديب ابنته بالطرق المعهودة (من زجر، وتوجيه)، فقالت له إنها قد تخلّصت بمبادرة ذاتية من مشكلة سلوكية كانت تؤخذ عليها، وأنه ليس بحاجة لأن يكون هكذا لواماً متعكّر المزاج. لقد دفعته بملاحظتها هذه إلى التحوّل من الردع والتأديب والتقويم، إلى النظر في الروح وتنمية ما لدى الأطفال من إيجابيات وإمكانات وأوجه قوة. لقد شكّل ذلك بالنسبة إليه نوعاً من الكشف فتح آفاق التغيير الجذري في نظرته إلى التربية وإلى التعامل مع الآخرين صغاراً وكباراً. كما دفعه إلى الوعي بذاته هو، وماذا لديه من إمكانات وإيجابيات وطاقات، بدلاً من تعكّر المزاج والنظرة السلبية إلى الذات والتركيز على مثالبها.وكما أن حادثة في حياة انسان قد تكشف له جروحاً كثيرة وتجعله ينظر بسوداوية الى حياته، فإن ملاحظة ابنته فتحت أمامه آفاقاً إيجابية استند إليها في إطلاق حركة علم النفس الإيجابي.

لقد فتحت عينيه على ضرورة إجراء هذا التحوّل في مجال علم النفس العيادي والصحة النفسية، والانتقال من هيمنة المرجعية المرضية تشخيصاً وعلاجاً، إلى تشخيص أوجه القوة والإيجابيات والفرص وصولاً إلى بناء الشخصيّة القادرة على تجاوز أزماتها.

لقد أطلق سليغمان من خلال رئاسته للرابطة الأميركية لعلم النفس ورشة كبرى في دراسات علم النفس الإيجابي، وكان له إسهام شخصي بحثي مهم فيها، من خلال العديد من الدراسات التي سيأتي بيانها. واستقطبت هذه الورشة عدداً مهماً من الاختصاصيين الذين أصبحوا رواد علم النفس الإيجابي من أبرزهم، إضافة إلى سليغمان، كل من: داينر، مياهايلاي، سنايدر، بترسون، فريدريكسون، كليفتون، بندورا، تايلور، كارفر، شراير، هيدت وسواهم كثير. ولكل منهم إسهامه المميّز في أحد جوانب هذا العلم.

ظهر العديد من المؤلفات المهمة في علم النفس الإيجابي التي تبحث في أسسه وإنجازاته. كما تأسّست عدة مجالات، وأطلقت عدة برامج ماجستير ودكتوراه في جامعات رائدة متعددة، أبرزها برنامج علم النفس الإيجابي الذي يديره سليغمان ذاته في جامعة بنسلفانيا. كما عُقِدت عدة مؤتمرات وندوات دولية. وعُقدت قمة علم النفس الإيجابي الأولى في العام 1999. وعقدت الندوة الأولى في العام 2002. كما عُقِد في العام 2009 المؤتمر الدولي الأول لعلم النفس الإيجابي الذي ضمّ ما يقرب من 1500 مشارك من مختلف القارات. وفي العام 2008 أُنشئت الرابطة الدولية لعلم النفس الإيجابي IAPP، التي تضم آلاف الأعضاء من 80 دولة.

قال دافيد كوبير رايدر المحاضر الرئيس في هذا المؤتمر بأن علم

النفس الإيجابي قد يكون أكبر حدث وقع في كل مجال علم النفس (مؤخّراً)، مع مترتبات ستؤثّر على البحث والتربية وعلى سلوك الناس والمجتمعات لسنوات طويلة قادمة. وذهب إلى القول تعزيزاً لرأيه هذا «إنك حين تغيّر السؤال (أي المنظور) فإنك تغيّر كل شيء، إذ إننا نحن البشر نعيش في عالم تصنعه أسئلتنا». وأشار إلى دراسة على 44000 مقالة في علم النفس كيف أن 98 بالمائة منها ركّزت على أوجه القصور الإنساني مثل: الغضب، المخاوف، حالات الاكتئاب وسواها. كما أن علم النفس يضم العديد من الأدلة المفصّلة في المرض العقلي، وآلاف المصطلحات المتعلّقة بالاضطرابات، وحتى تاريخ قريب لم يتكوّن لدينا أدلّة مماثلة تدرس أوجه الاقتدار الإنساني. إن علم النفس الإيجابي هو بصدد تغيير المنظور والمسار كليهما في العلوم الإنسانية، على مستوى الأفراد والجماعات والمؤسسات والمجتمعات، بحيث يمكن القول إن هذه الحركة هي بصدد تثوير الرؤى والممارسات، على صعيد علاج الأمراض كما على صعيد بناء أوجه الاقتدار.

تتمثّل أهم إسهامات علم النفس الإيجابي تبعاً لكل من أليكس لينلاي وستيفان جوزف (Alex LINLEY and Stephen JOSEPH -2004)، وهما محرّرا الكتاب المهم بعنوان «علم النفس الإيجابي في التطبيق»، في توفير هوية جماعية للعاملين في مختلف ميادين علم النفس من منظور نمائي إيجابي يؤكّد على تفتّح الطاقات والقدرات وتحقيق حسن الحال الوجودي، ويوفّر بالتالي لغة مشتركة للباحثين والممارسين. إذ لا يسعى علم النفس الإيجابي إلى تأسيس فرع جديد أو مذهب جديد في علم النفس، وإنما هو يسعى إلى تجاوز الفصل والقطع بين ميادين علم النفس المختلفة من خلال توفير منظور جديد ومقاربة تكاملية أصيلة بين هذه الميادين.

ويوجد أبرز تمثيل لهذا التكامل في علم النفس الإيجابي التطبيقي الذي يُعَرَّفُ على أنه تطبيق أبحاث علم النفس الإيجابي في تيسير الحالات الفضلى من النشاط الإنساني، (أو تيسير النشاط الوظيفي لأقصى الحالات الفضلى) على مستوى كلّ من الفرد والجماعة، أو المنظمة، أو البيئة المحلية أو المجتمع الكلي. ويتمثّل هذا التيسير على جميع الصعد وفي مختلف مجالات النشاط البشري في عدة نقاط. وأنه يوجّه، العمليات الحيوية الأساسية التي تشكّل أحد الافتراضات الأساسية لعلم النفس الإيجابي، للوصول إلى حالاتها الفضلى على مستوى السلوك والعلاقات والتفاعلات والسمات في مختلف أوجه النشاط الفردي أو الجماعي أو المجتمعي وصولاً الى تحقيق النتائج الإيجابية؛ من كفاءة وفاعلية واقتدار وانغماس والتزام، وصولاً إلى سعادة الإنجاز، وحسن الحال.

وهو ينطلق في عملية التيسير هذه من فرضية تقويمية تؤسَّس على الإيجابيات واكتشاف الإمكانات والفرص وتعزيزها. إذ هناك دوماً إيجابيات قد لا تكون منظورة، حتى في أشدّ الحالات سلبية وأسوأ الأوضاع مأزمية. هذه الإيجابيات هي التي تفتح سبل النماء والبناء.

ويشمل هذا التيسير كامل مدى النشاط الإنساني، بدءاً من علاج الشدائد والاضطرابات ووصولاً إلى حالة حسن الحال والازدهار الإنساني، وذلك في مجالات العلاج والتربية والإدارة والتسيير الاجتماعي على اختلاف ألوانه. وبذلك فإن تطبيقات علم النفس الإيجابي يمكن أن تفيد في منظوراتها ومقارباتها كلاًّ من الممارسات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية، والبيئة والصحية. ويلخّص كل من سنايدر ولوبيز (2002) مستقبل علم النفس الإيجابي في مشروع

طموح يتمثّل في بناء علم الازدهار الإنساني من خلال تكريس جهود الباحثين، في ما يجعل الناس يزدهرون أفراداً وجماعات، وذلك من خلال بنائه على مبادئ وطرائق علمية، ووضع فرضيات قابلة للتحقّق التجريبي والإحصائي والتمحيص العلمي، وليس من خلال الاكتفاء بمجرد التخمينات والتأملات النظرية.

ثانياً: جذور علم النفس الإيجابي وافتراضاته الأساسية:

تعود الجذور التاريخية لعلم النفس الإيجابي إلى كل من التيار الإنساني في علم النفس في القرن العشرين الذي يؤكد على تفتّح الإمكانيات والعطاء، كما تعود إلى ما هو أبعد من ذلك، أي إلى الفلسفة اليونانية التي تربط السعادة البشرية باتباع الفضيلة، كما تعود إلى إسهام بعض علماء النفس من مثل يونغ وأدلر. وتتمثّل هذه الجذور كلها في بعض الافتراضات الأساسية حول الطبيعة البشرية. فلنوضح بسرعة كلاًّ من هذه الجذور والافتراضات.

يشكّل التيار الإنساني أحد المذاهب الثلاثة في علم النفس، في مقابل كل من السلوكية والتحليل النفسي. ولقد أتى بمثابة ردّ عليهما. أما السلوكية فهي بنت الفلسفة الحسيّة التجريبية التي تنطلق مما هو محسوس وملموس وقابل للملاحظة والقياس، باعتباره يشكّل وحده موضوع العلم. إنها لا تعترف بالعالم الوجداني والحياة الجوانية غير القابلين للملاحظة والقياس والتجريب. وكذلك فلقد ركّزت على السلوك الظاهري واعتبرته الوحيد اليقيني، وبالتالي اتّخذت اسمها نسبة إلى السلوك والعلم به. وفي مجال علم النفس العيادي هناك العديد من الطرق العلاجية التي تركّز على السلوك الملاحظ وتحاول تعديله، كما هو الحال في طريقة سكنر الشهيرة في تعديل السلوك، أو في التعلم

الشـرطي التـي تقوم على مبـادئ بافلوف في إعـادة التعلّم لعلاج بعض المخـاوف. وأمـا التحليل فينطلق من الشـغل على القـوى اللاواعية في صراعاتها وتناقضاتها ونزواتها وعقدها، التي تفلت من سيطرة الشخص وتتحكّم بسلوكاته ودوافعه على غير وعي منه بها.

تقوم كل من السلوكية والتحليل النفسي على مبدأ السببية الميكانيكية ونزعتهـا الحتميـة، بحيث لا تفسـح مجالاً لـلإرادة والسـلوك القاصد. وبينمـا يـرى التحليـل النفسـي سـبب المرض فـي صراع الشـخص مع نوازعه العدوانية والجنسـية غير المقبولة أخلاقياً، ينحو التيار الإنسـاني منحـى مضـاداً إذ هو يفرد للإرادة وللقصدية السـلوكية مكاناً مهماً. فهو يـرى أن الإنسـان كائن نام بالأسـاس تدفعه في نمائه نـوازع إيجابية هي التي تشكّل مصدر الطاقات الحيّة. ولا تظهر النوازع السلبية العدوانية إلا حيـن تعاق هذه الطاقات الحيّة الإيجابية، حيث تتجلّى بمثابة ردود فعل دفاعية على إعاقة النماء والعطاء والانفتاح.

مـن أبـرز من يمثّل التيار الإنسـاني فـي علم النفس كل مـن إبراهام ماسـلو القائل بقوى تحقيق الـذات، وكارل روجرز القائل بدوافع النماء والقدرة على الخيار وتحمّل مسؤولية الوجود وتفتّح الإمكانات، وصولاً إلى الإنسـان الفاعل بكامل طاقاته وعلـى صعيد مجمل وظائفه الحيوية (Fully Functioning person).

يركّـز المعالـج مـن أتبـاع التيـار الإنسـاني علـى التجربة الإنسـانية الذاتيـة، محاولاً من خلال الحـوار والتفهم المرحّب والحلف العلاجي (المسـاندة) مسـاعدة المريـض على الوصـول إلى قوى النمـاء الحيوية الأصيلـة والإيجابيـة في ذاته، وإطلاق طاقاتها، مـن خلال التخلّص من قوى تعطيل النماء لديه التي تستلب كيانه وتزوّر تجربته المعاشة وتدفع

به إلى الغربة عن ذاته وعن دوافعه النمائية الأصيلة. هنا يستعيد المريض صلته مع ذاته وتتحرّك قدراته على الحب والانفتاح والنماء والعطاء وتحمّل مسؤولية بناء وجوده، وصولاً إلى حالة حسن الحال (well Being) وإلى الصيرورة النمائية (Becoming).

يتبنّى علم النفس الإيجابي مسلّمات المنحى الإنساني والمتمثلة بالإيجابية، الدافع للنماء وتحقيق الذات، المسؤولية، الالتزام بالآخرين وصولاً إلى إطلاق طاقات الحياة والعطاء إلى حدودها الفضلى.

إن ذلك الواقع الفطري الأصيل للنماء والإيجابية الذي يوجّه الطبيعة البشرية، هو على النقيض من نظرة فرويد التشاؤمية للطبيعة البشرية وغرائزها المدمّرة. يتبنّى علم النفس الإيجابي هذه الانطلاقة الحيوية البنّاءة بمثابة مرتكز له في البحث والممارسة. وتتطلّب هذه الانطلاقة الحيوية الأصيلة ظروفاً بيئية ملائمة كي تتجسّد وتتحقّق. ولذلك لا يعمل علم النفس الإيجابي على صعيد الفرد فقط، وإنما هو يعمل كذلك على صعيد الجماعات والمؤسسات والمجتمعات، بحيث يتضافر حسن الحال الفردي مع حسن الحال الجماعي والمجتمعي. يتمثّل المبدأ العام في كل ذلك في البحث عن الإيجابيات والطاقات والإمكانات والفرص وتنشيطها وتعزيزها باعتبارها أفضل السبل وأنجع الوسائل لعلاج المعوقات والسلبيات. ذلك ما يُوصَى به في المدرسة والإدارة والمؤسسة الإنتاجية، وما يطوّره من أساليب قيادة منمّية في كل من هذه القطاعات، ما يشكّل موضوعاً للبحث في فصل قادم من فصول هذا العمل.

وفي ما يتجاوز تلاقيه مع طروحات التيار الإنساني في علم النفس والذي برز وانتشر في النصف الثاني من القرن العشرين، يرتكز علم

النفس الإيجابي على أصول فلسفية يونانية تعود إلى نظرية أرسطو في السعادة والحياة الطيبة. ومن المهم جداً معرفة مرتكزات علم النفس الإيجابي من خلال معرفة ما فوق النظرية (Meta theory) التي يقوم عليها أي في الافتراضات والأفكار المسبقة التي تشكّل النواة الصلبة لهذا التيار من المعرفة، جورغنس ونافستد (JORGENSEN and NAFSTAD, 2004). تقول هاتان الباحثتان بأنه من المهم التفكير بالأصول التاريخية للعلم، وذلك لعدة اعتبارات مهمة أبرزها اثنان. أولها أن ذلك يتيح لنا استيعاب المقترحات والأفكار المسبقة والموقف من الطبيعة البشرية التي يقوم عليها حقل المعرفة موضع البحث. وثانيها أن التحليل التاريخي يفسّر فلسفة العلم التي يبنى عليها علم النفس الإيجابي ويؤكّدها، مما يبيّن لنا المنظورات التي يتجاهلها ويستبعدها، مما لا يقل أهمية عن الأول، لأنه يمثّل موضوع التحيّزات المضادة.

يرتبط علم النفس الإيجابي بمنظور أرسطو حول الطبيعة البشرية (الذي يشكّل نواته الصلبة)، والمتمثّل بالتأكيد على التجارب الإيجابية والخصائص الإيجابية أو الفضائل الإنسانية والسعادة البشرية. وتتلخّص جميعاً في مفهوم الإيديمونيا (Eudemonia) الفلسفي اليوناني، الذي يرى فيه سليغمان نواته الصلبة. والإيديمونيا هي في أصلها اللغوي اليوناني صفة تتكوّن من مقطعين (Eu) وتعني الطيبة أو حسن الحال، وديمونيا (demonia) وتعني الملاك الحارس، أي وفرة النعمة. ولقد شاعت ترجمتها بكلمة السعادة في الإنجليزية. ودرج سليغمان على تكرار هذا التعبير اليوناني في مواضيع مختلفة من كتاباته، وخصوصاً في موضوع السعادة التي يجعلها غاية كل إنسان، على اختلاف سبل تحقيقها. أما في اليونانية فتدلّ على حالة التفتّح والازدهار الإنساني

(Human Flourishing)، وهي مفهوم مركزي في الأخلاقيات اليونانية.

يربط أرسطو السعادة بالفضيلة ويرى أن ممارستها تشكّل أبرز مكوّنات الإيديمونيا، إضافة إلى الوفرة المادية والصحة والجمال. وهو ما يعني عملياً أن يعيش المرء حياة طيبة ويحظى برعاية ملاك حام، حيث تتحقّق له أرقى طيبات الكيان البشري التي تتجسّد على مستوى الواقع المعاش في السعادة. ويرى أرسطو أن هذه السعادة تعني أن تحسن صنعاً وأن تعيش حسناً، ذلك هو الازدهار الذاتي.

ومع أن مفهوم الأيديمونيا يتضمن دلالات مختلفة في الفلسفات اليونانية، الرواقية والأبيقورية، ولدى كل من سقراط وأفلاطون، إلاّ أن علم النفس الإيجابي استند إلى المفهوم الأرسطي في السعادة والحياة الطيبة والفعل الطيب. ولقد قدّم نموذجاً للحياة الطيبة يتمثّل في أربعة مستويات لخّصتها جورغنسن ونافستد (2004)، كما أن سليغمان قد عرضها بالتفصيل في موضع آخر (2002).

هناك في قاعدة الهرم الحياة السارة (Pleasant life)، وتعني السعي وراء الهناء الفردي ومتع الحياة، مما يتمثّل في النزعة الاستهلاكية التي تتحكّم فيها الأنانية ونشدان لذائذ الحياة. ويضاف إليها متع العلاقات والهوايات والاهتمامات، ومختلف ألوان الترويح. يليها الحياة الطيبة (Good life) وتعنى بالعواطف الحميدة المتمثّلة في الانغماس والاستغراق والدافعية الجوانية في تحقيق مشروعات الحياة ذات الطابع النمائي البنائي (تحقيق الذات من خلال إنجازات مميّزة). ويتم ذلك من خلال التوافق والتواؤم ما بين قدرات الشخص ومهاراته من ناحية، وتحدّيات المهمة التي يقوم بها من ناحية ثانية. هنا يتحقق الاستمتاع بالقيام بالعمل. وفي مقام ثالث تأتي الحياة ذات المعنى (Meaning ful life) التي تتوفّر من خلال الانتماء إلى قضية كبرى تتجاوز الذات

وحاجاتها المادية وتمد بالإحساس بالمعنى بسموّ النظرة للوجود، مع ما يصاحب ذلك من وفاق مع الذات والكون، من قبيل النضال من أجل قضايا سامية والتضحية في سبيلها. ويتوّجها، من منظور سليغمان وعلم النفس الإيجابي حالة التكامل الوجودي المتمثّلة في الحياة المليئة (Full life) المتّسمة بالتوازن في تحقيق مختلف مكونات الحياة وحاجاتها. ويعرِّفها سليغمان بأنها:عيش خبرات ومشاعر إيجابية تجاه الماضي والحاضر والمستقبل؛ تذوّق مشاعر إيجابية من مسرات الحياة؛ الحصول على إرضاءات وافرة من مصادر قوتنا؛ استخدام مصادر القوة والفرص لخدمة هدف أو غاية سامية تتجاوز الوجود الفردي، وصولاً إلى تحقيق معنى لهذا الوجود (المصدر السابق ذاته، ص 24). وبالطبع فإن الحالة الفضلى للوجود تتمثّل في الحياة المليئة التي تشكّل الهدف النمائي لعلم النفس الإيجابي.

ذلك هو الموقف القيمي الذي يتبناه علم النفس الإيجابي في مجال البحث وعلى صعيد الهدف العام للممارسة. وذلك هو الافتراض الأساسي الذي يقوم عليه من حيث المضمون والإمكانات وكذلك الحدود. إنه يغلِّب القيمة الإيجابية باعتبارها شيئاً طيباً، وذلك على عكس المنظور المرضي الذي يركّز على المعوقات وأوجه القصور والخلل. إنه يركّز على الميل الفطري للنماء وعلى الأبعاد الطيبة في الحياة البشرية ويعمل على إطلاق الطاقات، وذلك على عكس معظم نظريات علم النفس المعاصر (سلوكية، تحليل نفسي، نظريات تعلّم اجتماعي) التي تقوم على افتراض الطبيعة الفردية الأنانية للإنسان، اللااجتماعي بطبعه (المصالح المادية، الوسائلية، نشدان اللذة، تعظيم المنفعة، الاستهلاك على اختلاف ألوانه)، والفلسفات التي يقوم عليها (هوبز والإنسان ذئب لأخيه الإنسان - فرويد ونزوات الموت والتدمير -

داروين والبقاء للأصلح - الأنانية والمصالح الذاتية التي طبعت بطابعها نظريات الدافعية في مدارس علم النفس المعاصر). على أن مسلمات علم النفس الإيجابي في الميل الفطري للنماء وتحقيق الذات والطيبة والمشاركة الإنسانية في المصير، قد تبدو طوباوية مبالغاً فيها تختزل الوجود الإنساني إلى أحد أبعاده فقط؛ وهو ما يشكّل في الواقع حدود علم النفس الإيجابي وافتراضاته الأساسية في الخصائص الإيجابية، والخبرات الإيجابية والمؤسسات الإيجابية. ذلك طموح مرغوب إلاّ أن لا بدّ من موازاته في التعاطي مع الشرور البشرية الفردية والجماعية واضطراباتهما المتزايدة والمتفاقمة. وهو ما يحدث راهناً حيث بدأت تتوازن راهناً النظرة الإيجابية المفرطة وبشكل أكثر واقعية، مع العناية بالمرضي والسلبي في مقاربة تكاملية تعالج الاضطرابات وتشتغل على إزالة المعوقات وأوجه القصور، في الآن عينه الذي تطلق فيه الإمكانات وتعزّز قوى النماء. ذلك هو مفهوم التفرّد (Individuation) الذي يقول به يونغ، حيث تتكامل تناقضات الوجود الإنساني في سلبياتها وأوجه ضعفها مع إيجابياتها وأوجه نمائها. وهو ما يمثّل بالنسبة إليه حالة الشفاء وتتويج مسار الوجود المتكامل.

لا بدّ إذاً من تكامل الشغل على المسارين: علاج الاضطراب والمعوقات، وإطلاق الطاقات والإمكانات. وهو موقف أخذ علم النفس الإيجابي يتبناه في أبحاثه وممارساته. إلاّ أنه يؤكّد أن أفضل علاج للاضطرابات والمعوقات يتمثّل في التركيز على الإيجابيات وطاقات النماء المتوفّرة لدى الفرد والجماعة وتعظيم فرصهما المتاحة والممكنة. لقد أصبح هذا التوجّه الذي يتبنّاه علم النفس الإيجابي يشكّل حاجة ملحّة في مكافحة الأزمات والمآزق والكوارث والفساد الكوني، (المصدر السابق ذاته، ص 30).

ثالثاً: إطلالة على إنجازات علم النفس الإيجابي:

رغم حداثة عمره الذي لا يزيد على عقد من الزمان، إلاّ أن أبحاث علم النفس الإيجابي ودراساته تتنامى بشكل متسارع طارحة رؤى جديدة في قضايا الإنسان. كما أن تطبيقات هذا التيار المعرفي تعرف انتشاراً غير مسبوق في مجالات متزايدة مقدمة مقاربات أكثر تركيزاً على الإيجابيات والإمكانات وأوجه الاقتدار في كل من العلاج النفسي والصحة النفسية والتربية والإدارة والقيادة المؤسسية والتنمية المحلية والوقاية الصحية والنفسية. كما أن المؤلفات العلمية المرجعية تتكاثر بدورها على صعيدي النظرية والتطبيق.

ونكتفي في هذا العنوان بإطلالة سريعة على هذه الأدبيات لإعطاء فكرة عامة عن هذا المجال العلمي. وتصعب الإحاطة بمختلف مجالات هذه الأدبيات في هكذا إطلالة، حيث إن هذا العمل مصمّم بالأصل للبحث فيها ومناقشتها والنظر في تطبيقاتها عربياً. إلاّ أن بالإمكان استخلاص محاور عامة كبرى أبعد ما تكون عن الشمول، وتتمثّل في كل من التفكير الإيجابي ومقوّماته وآلياته، حسن الحال النفسي والوجودي، وبناء الاقتدار الشخصي والمؤسسي. ويستوعب كل محور العديد من الإسهامات النوعية التي يمكن إدراجها ضمنه من باب التعميم. ولكن لا بدّ قبل تقديم خلاصة أولية عن كل محور من البدء بالحديث عن إسهامات مارتن سليغمان، مؤسس علم النفس الإيجابي، وأحد كبار روّاده على صعيد النظرية والتطبيق.

سليغمان من علماء النفس الأميركيين ذوي الشهرة الراهنة. ولقد قدّم إسهامات عديدة ومهمة منذ بروز هذا التيار، حيث أجرى تحوّلاً جذرياً من علاج الاضطرابات النفسية والاكتئاب، والأبحاث في مجال التعلّم

السلوكي، إلى التنظير لعلم النفس الإيجابي ووضع أسسه، والإسهام في بعض تطبيقاته.

من أبرز إسهاماته ذلك البحث عبر الثقافي والتاريخي الذي أجراه بالاشتراك مع كريستوفر بيترسون والذي صدر على شكل دليل بعنوان: (Oxford university Press) «Character Strengths and Vertues-2004». وكان الهدف منه وضع دليل في الفضائل وأوجه القوة الإنسانية في مقابل الدليل التشخيصي الإحصائي الطبي العقلي (DSMIV) الشهير والذي يعتبر المرجع في تصنيف الاضطرابات النفسية والعقلية. وبينما يركّز (DSMIV) على أوجه القصور والاضطراب، حاول الباحثان التركيز على ما هو إيجابي لدى الإنسان. أطلق على هذا الدليل اختصار (CSV) في مقابل (DSM)، وهو يوفّر إطاراً نظرياً للمساعدة في تطوير تطبيقات عملية لعلم النفس الإيجابي. يتضمن الدليل ست فئات من الفضائل النواتية تتكوّن من أربع وعشرين قوة طبع، اسْتُخْلِصَتْ من دراسة تاريخية وعبر ثقافية مستفيضة. وهي تتوزّع كالتالي:

•الحكمة/المعرفة؛ •الشجاعة؛ •الحسّ الإنساني؛
•العدالة؛ •الاعتدال؛ •التسامي.

ويرى الباحثان أن هذه الفضائل تتساوى في أهميتها أو في أولويتها. إنها تشكّل جميعاً الوجه الإيجابي المعافي للوجود الإنساني. ويمكن الاستناد إليها في إجراء الأبحاث، كما في التطبيقات الهادفة إلى مساعدة الأفراد والمؤسسات على تحديد أوجه الاقتدار لديها، ووضع برامج تنميتها.

وكان قد سبق لسليغمان أن أصدر مؤلفه الشهير بعنوان التفاؤل

المتعلَّم (1990)، والذي يركّز فيه على أن كلاً من التفاؤل والتشاؤم هما أسلوبان في التفسير المعرفي للوقائع. فأسلوب التفسير المتشائم هو الذي يؤدّي إلى روح الاستسلام والهزيمة، ومشاعر الاكتئاب. وأما أسلوب التفسير المتفائل فهو يؤدّي إلى شحذ الهمم والنهوض إلى البحث عن الحلول، وسيادة مشاعر الارتياح والانفتاح والاقدام. ولقد حدّد خصائص ثلاث لكل من هذين الأسلوبين هي التي تؤدّي بالمرء إلى التشاؤم أو التفاؤل. كما وضع مقاييس لتشخيص كل من الأسلوبين، وخطط برامج للتدريب على التفاؤل وترسيخ أسلوبه تستند إلى طريقة العلاج المعرفي.

ولقد أتبع هذا العمل بمؤلف حول «الطفل المتفائل: برنامج موثوق لحماية الأطفال من الاكتئاب، وبناء مرونة تكيفية مستدامة» (1996).

وبعد انطلاق حركة علم النفس الإيجابي أصدر عملين في السعادة يحمل الأول عنوان:

«السعادة الأصيلة: توظيف علم النفس الإيجابي الجديد لتحقيق إمكاناتك من أجل إنجازات مستدامة». (2002)

«Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting Fulfillment». (2002).

وأما الثاني فيحمل عنوان:

«هل يمكن تعليم السعادة؟». (2004).

«Can Happiness be Taught?» (2004).

ومن الواضح في هذين العملين الاهتمام بتطبيقات معطيات علم النفس الإيجابي في تعلم السعادة وتوطيد أركانها، وهو الذي يجعل منها

الهـدف العـام الأهم لعلم النفس الإيجابي باعتبارها تشـكل نواة حسـن الحال الوجودي.

1 - التفكير الإيجابي:

يمثـل التفكيـر الإيجابي أبرز جوانـب الاقتدار الإنسـاني. إذ أنه بلا شـك الأداة الأكثـر فاعلية في التعامل مع مشـكلات الحيـاة وتحديّاتها. فالعقبـات والصعوبـات والمعوقات والسـلبيات علـى اختلافها لا تحلّ عمليـاً إلا مـن خـلال التفكيـر الإيجابـي الذي وحـده يوفـر المخارج، ويستكشـف إمكانـات الحلـول. التفكيـر الإيجابـي بالتالـي ليس مجرد مقاربة منهجية بل هو توجه يعبئ الطاقات ويسـتخرج الظاهرة منها كما الكامنة من أجل حلّ المشكلات. كما أنه يشكل العلاج الناجع للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي.

ولا يعنـي التفكير الإيجابي أن نتغاضى عن سـلبيات الحياة الفعلية، فذلـك ليس من الإيجابية في شـيء. التفكيـر الإيجابي هو على العكس من ذلك، ينظر بشكل جدلي إلى سلبيات وضعية ما وإيجابياتها في الآن عينه ويوازن بينها. وينظر كيف يمكن العمل على تعظيم الإيجابيات في هـذه الوضعيـة، وكيـف يمكن الحدّ من سـلبياتها. كذلـك هو الحال في النظر إلى الآخرين، وخصوصاً في حالات الخلاف والنزاع، إذ نميل إلى إبراز السـلبيات في تصرّفات أو في شـخص الطرف الآخر على حساب طمس إيجابياته.

علـى كل حـال، هنـاك ثابـت أساسـي في التفكيـر الإيجابـي يتعلّق بالموقـف مـن الـذات. إذ يتعيّـن على الشـخص رغـم عثراتـه وخيباته وحـالات فشـله أن يظـل إيجابياً في نظرتـه إلى ذاته وقدراتـه وإمكاناته وفرصـه وممارسـاته، وأن لا يدع اليأس يتسـرّب إلى ذاته والشـطط في

الحكم عليها وجلدها. إذ في مقابل الخيبات هناك العديد من الإنجازات والنجاحات، وفي مقابل أوجه القصور هناك قدرات وإمكانات، وفي مقابل العثرات هناك فرص ممكنة. كل هذه الإيجابيات يتعيّن البناء عليها لتجاوز العثرات والإخفاقات.

وبالطبع يشكّل أسلوب التفسير المتفائل أحد أبعاد التفكير الإيجابي المهمة. الأول يدفع إلى العمل وإلى الثقة بالذات وبالفرص، والثاني يدفع إلى القعود المتشائم ولوم الذات والحطّ من إمكاناتها، حتى تلك المتوفّرة منها والقابلة للاستثمار في مسعى فاعل. وسيصار إلى بحث هذا المقوّم والمقوّمات الأخرى بالتفصيل في فصول هذا العمل القادمة.

يشكّل الأمل (Hope) القاسم المشترك ونقطة العبور ما بين التفكير الإيجابي والعواطف الإيجابية وحسن الحال. وهو الوليد المباشر للتفاؤل. إنه يعطي التفكير الإيجابي بطانته الوجدانية الأكثر دفعاً للتدبّر والعمل، والأكثر تعزيزاً للارتياح النفسي والوفاق مع الذات ومع الدنيا والناس. ولقد طوّر نفر من علماء النفس الإيجابي نظرية فاعلة في الأمل تخرج عن المفهوم المعتاد له. وهم كل من: سنايدر وراند، وسايغمون (2002).

2-حسن الحال والانفعالات الإيجابية:

حسن الحال الذاتي هو وليد تزاوج التفكير الإيجابي والعواطف الإيجابية. ولقد قدّم علماء النفس الإيجابي العديد من التعريفات لحسن الحال ومحدداته. من أبرزها وضع السعادة في موضع القلب من حسن الحال، باعتبارها الغاية المنشودة لدى الجميع، ولو تعدّدت مقوّماتها وحالاتها.

ويتجسّد حسن الحال عملياً في الصحة النفسية. ولقد قدّم لنا

عالمـا النفـس الإيجابـي (KEYES) و (LOPEZ) (2002) منظوراً إيجابياً لتشـخيص الصحة النفسـية، وذلك فـي مقابل هيمنة المنظـور المرضي الـذي سـاد طويلاً. وجعل من الصحة النفسـية أحـد مفاهيم علم النفس المرضـي في التعريف كما في المؤشّـرات. وضع هـذان العالمان قائمة مؤشّـرات إيجابيـة للصحة النفسـية تندرج في محورين يشـكلان الوجه النقيـض للائحـة العياديـة المرضيـة. يتمثّـل أولهمـا في قيـاس الحيوية العاطفية، ويتمثّل الثاني في قياس النشاط الوظيفي الإيجابي.

3-بناء الاقتدار:

إن التمكّن من الإمساك بزمام المصير وصناعته يحصل على مختلف أصعدة الوجود الإنساني: الاقتدار النفسي المتمثّل في الحالات المتقدّمة مـن الصحة النفسـية ومتانة الشـخصية، الاقتـدار المعرفـي المتمثّل في القـدرات الذهنية القادرة على التعامل مع قضايا الحياة بإيجابية وفاعلية حيـث يمثّـل التفكير الإيجابي أحـد أبرز مظاهرها. الاقتـدار المهني في مجال الاختصاص وامتلاك وسائل الفاعلية المهنية. الاقتدار الاجتماعي المتمثّل في المهارات الاجتماعية والقيادة والمشاركة والانتماء، المناعة الخلقية بإزاء إغراءات الانحراف والفساد. إنه باختصار التفتّح الإنساني الفاعل، والكيان الناشط على جميع أصعدة الحياة الخاصة والعامة. هذا الاقتدار أصبح يشـكّل عدة خوض غمار الحياة في عصر العولمة القائم علـى قانـون القوة في جميـع مناحيها وخصوصاً القـوة المعرفية. يعيش الناس في عصر العولمة في عالم لا مكان فيه للضعف والرداءة لمن أراد أن يصنـع مكانة ويبني مصيراً. إسـهامات علم النفس الإيجابي أساسـية في مجال بناء الاقتدار، طالما أنه يهدف إلى إنماء أفضل ما لدى الناس. والأبحاث متنامية على هذا الصعيد. فإضافة إلى كل ما سـبقت الإشـارة

إليه، مما يشكّل شروط بناء الاقتدار ومقوّماته، هناك مثلاً الأبحاث على صعيد الدافعية في العمل.

وعلى الصعيد المؤسّسي وضع عدد من علماء النفس الإيجابي وهم كل من: سيفاناثان، آرنولد، تورنر وبارلينغ (Sivanathan, Arnold Turner ,Barling) (2004) نظرية في القيادة التحويلية (Transformational Leadership) تدفع بأساليب القيادة دفعة كبيرة باتجاه الفاعلية في إدارة المؤسسات. وتدور حول نموذج القائد وتعامله الإيجابي التعزيزي مع المرؤوسين، من خلال مقوّمات أربعة: النفوذ الممثلن، الدافعية الملهمة، التحفيز الذهني، والتقدير المتفرّد. وكلها تنطلق من استكشاف أفضل ما لدى المرؤوسين وتحفيزهم وتقدير أدائهم وإنجازهم، ودفعهم إلى شحذ أذهانهم وأفكارهم ومبادراتهم بما يتجاوز أطر العمل الروتيني، وبما يساعد على ابتداع الحلول للمشكلات العملية. ويترافق ذلك مع بثّ الثقة في قدراتهم على الإنجاز بما يشعرهم بالتفوّق وتحقيق الذات. ويضاف إليه التقدير المتفرّد لإيجابيات وقدرات كل منهم.

تلك كانت نظرة أولية وسريعة حول علم النفس الإيجابي في أسسه وأصوله ومبادئه وتوجّهاته وتطبيقاته، هي أبعد ما تكون عن الإحاطة بكامل غناه. ذلك أن الهدف من هذا الفصل يتمثّل في نوع من التقديم الأولي وإعطاء فكرة مبدئية عن المجال. إنه بمثابة مقدمة عامة لمختلف فصول هذا العمل التي ستكرّس لتقديم صورة كافية (عن الموضوعات التي تخدم قضايا الإنسان العربي)، مع تبيان أوجه الاستفادة من المادة العلمية في كل موضوع في بناء الاقتدار وحسن الحال الذاتي والمؤسسي والمجتمعي. ما زال هذا المجال في باكورة عمره، ولذلك فهو يعرف تنامياً وتوسّعاً متسارعين. وأهم ما فيه في تقديرنا هو العمل

علـى تغيير المنظـور من المرضـي والمعوق وأوجه القصـور والعطالة، إلى توسّـل الإيجابية في المقاربة وصولاً إلى تعزيز قوى النماء. وبذلك يمكـن التوصّـل إلى توظيف علم النفس في معركة البناء، بدلاً من البقاء غريباً عنها وعن المجتمع وقضاياه.

الفصل الثاني

إطلاق الطاقات الحية

تمهيد:

وضع روّاد علم النفس الإيجابي غاية كبرى لهذا العلم تتمثّل في تحقيق السعادة وحسن الحال لدى البشر، من خلال التأكيد على تنمية الإيجابيات الجليّة منها كما الكامنة، مما يشكّل أهدافاً مهمة ومشروعة تصلح لجميع البشر. إلاّ أن هناك حالة تخصّ واقع إنساننا العربي في مختلف شرائحه العمرية، هي في نظرنا الأَولى باهتمامنا، وهي بمثابة نقطة بداية وأهداف أولية يتعيّن الشغل عليها، وصولاً من ثم إلى مرحلة متقدّمة تتمثّل في تحقيق السعادة. إنها طاقة الحياة في أجيالنا الطالعة التي تحتاج إلى العمل على تحريرها وإطلاق عنانها. ذلك أن القهر والهدر اللذين يرزح تحتهما الإنسان العربي، وعملية قمقمة طاقاته الحيّة وصولاً إلى إخضاعه واتباعه، ومن ثم دفعه إلى العجز المتعلَّم (Helplessness Learned) والاستسلام لليأس، يحاول طمس جذوة الحياة الوثّابة لديه. تلك الجذوة المتمرّدة والتي يشكّل انطلاقها تهديداً لاستتباب سلطة أنظمة الاستبداد وتأبيدها. ولذلك فإن هذه الأنظمة، التي يهمها الحفاظ على سلطانها من دون ما عداه من أهداف، تعمل على طمر طاقات الحياة تحت ركام قيود القمع أو المنع والتجريم

والتحريـم، وإخماد جذوتها. لا مشـاريع نهضة عمرانيـة حقيقية توظّف الطاقات الشـابة وقدرات الإبداع لديها، ولا أهداف سـوى الحفاظ على السـلطان وتوظيـف كل الإمكانات من أجله. إنها أنظمـة ما قبل الحرية والديمقراطية التي لا تعترف بالإنسان باعتباره مواطناً له مكانته وحصانته وإمكاناتـه وطاقاته وطموحاته وحق بناء كيان ومصير (حجازي، 2005). سـلطات الهدر لا يهمها بناء الاقتدار الإنسـاني، وإنما تعمل على تعميم الخضوع والاستسلام من خلال ترسيخ العَجْزِ المتعلم.

في مقابل هذه الحالة ذائعة الانتشـار والمزمنة عربياً، نجد في العالـم الصناعـي الحالـة النقيضة المتمثّلة فـي تنمية الطاقات الحيّـة وتدريبها، وحسـن تسـييرها، خدمة لأغراض أقصى إنتاج ممكن. كما نجد العمل علـى إطلاق طاقـات الإبداع وتوفير فرصه على جميع الصعد للظفر في معركـة التنافـس التقني حامي الوطيس، والقائم علـى المعرفة المتجدّدة الرائـدة والمتجـاوزة للمألوف التـي تضمن وحدها الظفر في المنافسـة والسـيطرة علـى الإنتـاج ومبتكراته وأسـواقه. وفي خضـم هـذا التنافس الطاحـن الـذي لا يقتصر علـى أقصى توظيف للطاقـات الحيّة المنتجة، بل هو يعمل على اسـتغلالها حتى الاسـتنزاف، من المشـروع أن يطرح علم النفس الإيجابي على ذاته في بلاد المنشأ روزنامة بناء حسن الحال والسعادة والحياة الطيبة، وكل ما هو إيجابي معافي لدى الإنسان.

أما في عالمنا فلا بدّ من روزنامة سـابقة على ذلك تتمثّل في تحرير الطاقات من قَمْقَمَتِها وطمسها، وتحرير إنساننا من العجز المتعلّم الذي يتحوّل إلى عملية هدر ذاتي تسهم في تعزيز سلطان أنظمة القهر والهدر. علـم النفـس الإيجابي مدعو عربياً إذاً إلى التصـدّي لهذه المهمة، بمثابة شـرط مسـبق لبناء الإنسان والأوطان والسـيطرة على المصير وصناعته،

كي يتحوّل من بعدها إلى روزنامته المطروحة في البلاد الصناعية، والتي تتمثل في حالة التفتّح الإنساني والارتقاء بنوعية الحياة.

أولاً: العَجْزُ المتعلّم ومجابهته:

إن سنوات القهر والهدر الطويلة، ومحاصرة إنساننا بالتجريم والتحريم والتأثيم وقمقمة طاقاته الحيّة، جعلته ينظر الى نفسه باعتباره كائناً عاجزاً عن المجابهة والمواجهة، لا حول له ولا قدرة على تغيير واقعه والإمساك بزمام مصيره. ينكفئ عندها إلى موقع التبلّد السلبي المستسلم لقدر لا سيطرة له عليه. وتترسّخ عنده مشاعر الاكتئاب واجترار المعاناة، مما يتجلّى في ثقافة الندب التي تجد أبرز تجليّاتها في الغناء الحزين والغوص في المآسي. وهكذا تُسدّ آفاق الحلول وتنحسر إمكانات المجابهة، ويعيش المرء على أمل خلاص سحري لا إرادة له فيه. تلك هي هوية الفشل، وذلك هو العجز المتعلّم أو المكتسب.

العجز المتعلّم هو في الأصل مصطلح تقني في سيكولوجية التعلّم لدى الإنسان والحيوان. ومن المهم هنا التأكيد على مسألة التعلّم والاكتساب، إذ إن الأمر ليس فطرياً مفروضاً بالوراثة أو بالإصابات في المرحلة الجينية. إنه يعني شرطاً مميّزاً لإنسان أو حيوان تعلّم خلاله أن يتصرّف بعجز واستسلام. إننا بصدد غياب إدراك القدرة على التصرّف وضبط نتائج وضعية ما.

وضع كل من سليغمان وماير هذه النظرية في سبعينات القرن الفائت انطلاقاً من اهتمام الأول بالاكتئاب المستسلم. أجرى هذان الباحثان سلسلة تجارب على ثلاث مجموعات من الكلاب في وضعية معاناة. تعرّضت المجموعة الأولى للمعاناة لفترة محدودة ثم أطلق سراحها.

ووضعت المجموعتان الثانية والثالثة في أقفاص فيها شريط يعرّضها لصدمة كهربائية مؤلمة. تستطيع كلاب المجموعة الثانية الإفلات من الصدمة من خلال تعلّم الدوس على رافعة تفتح باب القفص، وتسمح بالهروب منه. أما كلاب المجموعة الثالثة فلا إمكانية لديها للهرب. وبينما تعلّمت كلاب المجموعة الثانية سرعة الإفلات من القفص، بدت الصدمة للمجموعة الثالثة لا مفرّ منها ولا مجال للتصرّف بصددها. وهكذا تعلّم كلاب المجموعة الثالثة الاستسلام العاجز، وظهر عليها أعراض تبلد شبيهة بالاكتئاب المزمن.

نقلت هذه المجموعة الثالثة في المرحلة الثانية من التجربة إلى أقفاص ذات رافعة تفتح بابها بما يمكن الخروج منها. الطريف في الأمر أن الكلاب ظلّت مستسلمة لعجزها، ولم تحاول الفرار من الأقفاص التي كانت شبه مفتوحة. ولقد كرّرت التجربة بعد مدة من الزمن وظل عدد من كلاب هذه المجموعة على عجزه؛ لا يحاول الفرار الممكن، بينما تخلّص قسم كبير منها من عجزه وأخذ يتجنّب الصدمة.

صمّمت في ما بعد تجارب في وضعيات مختلفة غير مؤذية على أطفال رُضّع. مجموعة منهم تتعلّم القيام ببعض الحركات لتشغيل ألعاب مسليّة، والأخرى لا يمكنها التحكّم بذلك. برزت ظاهرة السلبية ذاتها لدى المجموعة الثانية التي تنتظر أن تشتغل اللعبة بمعزل عن مبادرتها هي.

استُنْتِجَ من خلال هذه التجارب المختلفة أن أقوى المتنبئات بالاستجابة الاكتئابية المستسلمة يتمثّل في غياب السيطرة على المثير السلبي أو المؤلم. كما استُخْلِصَ أن الوضعية المؤلمة تظل قابلة للتحمّل إذا كان لنا سيطرة عليها. ووجد كذلك أن تعلّم العجز يمكن أن يحدث

بالنمذجة (أي ملاحظة آخرين تعلّموا العجز في وضعية محنة)، وهي حالة يتميّز بها الإنسان وحده.

يظهر لدى الناس الذين تعلّموا العجز، إضافة إلى السلبية، كل من المزاج المكتئب، ومشاعر انعدام القيمة وفقدان تقدير الذات، واجتياف العدوانية، وبعض خواطر الانتحار. كما يؤدّي العجز المتعلّم إلى الكثير من ردود الفعل العدوانية والتأزّم الانفعالي، ومشكلات في الإنتاجية في العمل والدراسة والحياة، وبروز المواقف الهروبية التجنبية، والعديد من المشكلات الصحية. إلاّ أن الأهم بالنسبة إلى موضوعنا هو تعطيل الطاقات والقدرات، وطمس إدراك الفرص وتجنّب المبادرات.

لا يقتصر أمر العجز المتعلّم على الأفراد بل هو قد يتفشّى في الجماعات والمجتمعات، حيث تشيع مظاهر فقدان السيطرة والاستسلام. الجماعات العاجزة التي لا حول لها ولا طول، سوى اجترار المعاناة والاستمتاع بالألم والانغماس في العذابات وانتظار المخلّص: البطل المنقذ أو العناية الإلهية أو الحظ والنصيب. ذلك ما تغرسه أنظمة القهر والهدر كي يستتبّ لها زمام السلطان. وذلك ما تستهدفه عمليات تعذيب المعتقلين السياسيين التي تهدف الى إيصال السجين الى لحظة الاستسلام أو الموت أو التحوّل الى العمالة. والأخطر في الأمر هو أن العجز المفروض من أنظمة القمع أو من الجلادين إذا طال أمده وسدّت آفاق الخروج منه، يمكن أن يتحوّل إلى عجز داخلي تترسّخ معه هوية الفشل، عندها تتعطّل كل الطاقات الحيّة ومبادرات تغيير المصير الذي يتّخذ طابع المقدّر والمكتوب. وبدلاً من توجّه العدوانية إلى قوى القهر والقمع فإنها ترتدّ ذاتياً على شكل تبخيس وإدانة.

علـى أن كل تعلّـم قابل لإعـادة التعلّم أو لتعلّم مضـادّ في الاتجاه.

العجـز المفروض ليس قدراً محتوماً. وطمـس الطاقات الحيّة وتعطيلها لا يعني غيابها أو زوالها. إنها تظل حاضرة في وضعية كمون. الشـواهد التاريخية لا تحصى على ذلك فردياً وجماعياً. فكم من شـعب مسـتعبد أو مقهور أو مسـتعمر تتفجّر طاقاته الحيّة ثورات وانتفاضات، والتهاب لحماسـة العطـاء والبـذل والتضحيـات المُذهلة التي تُفاجـئ كلها قوى القمع والتسـلّط؟ تلك القوى التي استأنسـت لإحكام سلطانها مع مشهد السكون والاستكانة اللذين يبدوان شبه فطريين لدى الشعب المقهور أو المستعمَر. وكم وضع المستعمِرون من نظريات حول الفطرية المزعومة لهذا العجز والاستسلام؟

إن طاقـات الحيـاة الخلاّقة الوثّابة تأبى الانقـراض والزوال ولو أنها اسـتكانت، ودخلـت فـي مرحلة مـن الثُبـات، أو هي تعرّضـت للإعاقة والتعطيل. المصير يصنع بواسـطة تفعيل الطاقات الحيّة المتوثّبة للنماء، ولا يفرض بمثابة قدر محتوم.

أولى مهمات إطلاق الطاقات الحيّة يتمثّل بالوعي للعجز المفروض ذاتيـاً والـذي تـمّ تمثّلـه. وتلك قـد تكـون المعركة الأصعـب. ذلك أن مقاومـة الضغوط الخارجية واضحة المعالـم، أما القيود المفروضة ذاتياً فهـي المعـوِّق الأكثر صعوبة لأنهـا تصبح بمثابة أمر بديهـي؛ من طبيعة الأشياء، ومن تكوين الذات. الوعي بالفاعلية الذاتية هو المعبر إلى تفعيل القـدرات والإمكانات والفرص. التحرّر الجواني من مشـاعر العجز هو ركيـزة التحـرّر من التعطيل والقيود المفروضة برانياً؛ إذ إن القيود الذاتية هي التي ترسّخ القيود الخارجية.

يتعيّـن من أجـل مجابهة هذه القيود الذاتية الوعي بالافتراضات التي تتحكّـم بـالإدراك والوعـي، وتوجّه التفكيـر مولّدة الانفعالات السـلبية

والـرؤى المعوقة للطاقات الحيّة الذاتية. وهي كلها ما يطلق عليه إلليس (1995) «الألعاب الذاتية البائسـة» المبخسة للذات وإمكاناتها والمعطّلة لنمائهـا، والتـي تدفع بها إلى العطالة والوقوع ضحية الصراعات الذاتية. تـدور هـذه الألعاب الذاتية البائسـة عموماً، والتي يقع المرء أسيراً لها، حـول أفـكار مغلوطـة عـن الـذات وإمكاناتهـا، وحـول أحـكام قطعية جامـدة (إمـا الكل أو لا شـيء)، وحول تعميمات عن وقائـع جزئية، أو سـلوكات معمّمـة على كل الوجود. وكلها تزيد مـن وطأة القيود الذاتية علـى الإمكانات والطاقات، كما تطمس رؤية الفرص والاسـتفادة منها. وعندها تقام المحكمة الذاتية التي تنطلق في سلسلة من جلد الذات.

ويتمشى ذلك كله مع أسلوب التفسير المتشائم الذي قال به سليغمان؛ ممـا يلقـي بالمرء في الاكتئاب والعطالة. يتحكّم بمن وقع ضحية العجز المعلّـم هذا الأسـلوب المتشـائم في التفسـير وفي التعامل مـع الوقائع والوضعيات والسلوكات، من خلال ثلاثية تحاصره وتكرّس استسلامه. فهـو مـن ناحية يردّ كل الأخطاء والعثرات في السـلوك والممارسـة إلى العجـز الذاتـي والمسـؤولية الذاتية (هـو المخطئ، وهـو المقصّر، وهو العاجز)، بينما الواقع يتوزّع ما بين حالات تقصير ذاتي أحياناً، وحالات ظروف معاكسـة أو معيقة في أحيان أخرى. التقصير والزلل لا هو ذاتي المنشأ دوماً ولا هو خارجي الأسباب باستمرار. التعميم في الحالة الأولى يـؤدّي إلـى جلد الذات والاكتئاب، وأما في الحالة الثانية فهو يؤدّي إلى استفحال مشـاعر الاضطهاد والغبن المفروض (الدنيا والناس يتواطأون على الشـخص). ومن ناحية ثانية يقوم أسـلوب التفسير المتشائم بتعميم الخطـأ أو التقصير في وضعية معينـة على جميع الوضعيات جاعلاً منها القاعدة العامة (لن أنجح في أي أمر مهما فعلت، مكتوب عليّ الفشل). بينما يعلمنا الواقع أن عثرة ما قد تكون موضوعية، وليس هناك من مبرّر

لأن تعمّم على جميع الوضعيات، وأنه في مقابل بعض العثرات هناك دوماً العديد من النجاحات والإنجازات. ويتمم ثالوث أسلوب التفسير المتشائم التعميم الزمني. فأي عثرة موضعية تسقط على المستقبل كاملاً (سوف أظلّ هكذا فاشلاً، أو مقصّراً)، بينما الواقع العملي يشير إلى أن هذه العثرة الراهنة لا تعني تعثّراً دائماً في المستقبل. إذ هناك دوماً مجال للتصحيح والتصويب والعلاج ومضاعفة الجهد، وصولاً إلى النجاح. كل عثرة قابلة للنهوض منها وتجاوزها.

على من وقع ضحية العجز المتعلّم أن لا يستسلم لليأس ويقعد ملوماً محسوراً. وإنما يتعيّن عليه أن يعي ألعابه الذاتية البائسة ويحاول التحرّر منها. كما أن عليه الخروج من الغرق في تفسيره المتشائم لذاته وللدنيا وأن يقاومه. ولقد وضع سليغمان برامج لمحاكمة أسلوب التفسير المتشائم هذا والسيطرة عليه وصولاً إلى إحلال أسلوب تفسير متفائل أو واقعي مكانه.

ومع الوعي بآليات المقاومة الذاتية هذه، لا بد من جهد موازٍ للوعي بأوجه القدرة والإمكانات والطاقات والفرص وإبرازها وتعزيزها وتعهدها بالرعاية. فهناك دوماً طاقات حيّة، وقدرات وإمكانات وفرص، ولو لم تكن فاعلة أو منظورة راهناً. يتعيّن النظر في الذات والغوص في عملية استقصاء كياني للتنقيب عنها. الوعي بالإمكانات ونقاط القوة يشكّل نقطة الانطلاق. فالوعي بالقوى المتوفّرة لدينا هو الذي يجعل كل شيء ممكناً. ذلك أن المرء يستطيع عمل أي شيء هو على وعي وقناعة بالقدرة عليه. الوعي بنقاط قوتنا والتعرّف عليها هو مفتاح النجاح. فأكبر إمكاناتك تتحقّق عند نقطة أو نقاط قوتك الشخصية، التي يتعيّن التنقيب عنها واستخراجها. نقاط القوة الشخصية هي تلك النقاط

التي لا تخشى معها المجابهة، بل تشعر بالتجرؤ عليها. المهم الحفاظ على باب الإيمان بالقدرة الذاتية مفتوحاً، فذلك ما يحمل لك إمكانية النجاح. وكل ظفر في جولة وفي مواجهة سيفتح أبواب تجلّي قدرات أخرى كانت مطموسة، وطاقات حياة كانت كامنة. وهو ما يتطلّب ركوب المركب الصعب في مواجهة قيود الذات وتحديات الواقع. إنها قضية تحمل المسؤولية الذاتية عن المصير، والحدّ من التحفظات الكثيرة (من نوع، إنما، ولكن..) من قاموسك. ذلك ما يفعله الملتزمون بقضايا كبرى تعبئ طاقات الحياة لديهم إلى حالاتها الفضلى، مما يمكّنهم من تحقيق الإنجازات التي كانت تبدو مستحيلة للوهلة الأولى.

يتلخّص الأمر كله في التنقيب عن طاقات الحياة واستخراجها لدى الفرد والجماعة والمجتمع. وهو ما يشكّل إحدى أولويات مهمات علم النفس الإيجابي في خدمة إنساننا العربي، واسترداد إنسانيته وإمساكه بزمام مصيره وصناعته. وليس ذلك من الطوباوية الحالمة في شيء، كما قد يتبادر إلى ذهن بعض القراء المتشكّكين الذين ترسّخت لديهم القناعة بأسلوب التفسير المتشائم، ووقعوا ضحايا احتكاره لرؤآهم ومواقفهم.

ثانياً: طاقة الحياة: تجلّياتها وإصرارها:

لا يوجد مصطلح متعارف عليه لطاقة الحياة لدى العلماء والفلاسفة؛ أي تلك القوة الدافعة للنماء والتقدّم والعمران والانتشار والتوسّع. ولم تحظَ من قبلهم بما حظيت به نزوات الموت من بحث وتحليل وتساؤلات، وكأنها معتبرة بمثابة تحصيل حاصل، وأن المعضلة الكبرى تتمثّل في نزوات الموت. وهكذا نجد على سبيل المثال أن فرويد يردّ النزوات الكبرى إلى اثنتين في آخر تنظير له (لابلانش، 2011) هما نزوات الحياة ونزوات الموت، إلاّ أنه يركّز تحليلاته على نزوات الموت

أساساً، ولا تأخذ نزوات الحياة إلاّ حيّزاً محدوداً من هذه التحليلات، مع أنها النزوات الأساس التي تصارع الموت بلا هوادة. إنها من وجهة نظر التحليل الفرويدي تلك النزوات الدافعة للارتباط والتكاثر والتوسّع والنمو. ومن الطريف أن انشغال التحليل النفسي الفرويدي، وفلاسفة الغرب المعاصرين بنزوات الموت والتساؤلات حولها لا يعدو كونه نتاج القلق الوجودي أو المرضي، والذي يتمثّل بالخشية على الحياة وتهديدها. وهو في تقديرنا وليد نزوات الحياة ومقاومتها لنزعات التدمير والفناء والاندثار، ولا بدّ من وجهة نظر علم النفس الإيجابي وأهدافه الكبرى من إعادة تصويب البحث والتحليل وإعطاء الصدارة لنزوات الحياة وطاقاتها الوثّابة المصرّة المتوسّعة؛ بناءً ونماءً وعمراناً وانتشاراً، وخصوصاً تجاوز حالاتها في عملية ارتقاء مستمرّة.

لم يقم عمران، ولم تتحقّق إنجازات بشرية إلاّ من خلال طاقات الحياة، وإرادة الحياة. ولم تحقّق البشرية قفزات التطوّر المعروفة إلاّ من خلال تلك الاندفاعة الحيّة النمائية التي نجدها عند أبسط مستويات الكائنات الحيّة، كما عند أرقاها. إنه التوسّع والتكاثر والانتشار المدفوع بالطاقات الحيّة المحرّكة للوجود حتى على مستوى الخليّة، التي يتمثّل حلمها في أن تصبح خليتين. كل الكائنات الحيّة تتكاثر وتتوسّع وتنتشر وتقاوم وتسيطر على محيطها. بدءاً من الكائنات الفيروسية وذات الخليّة الواحدة، ومروراً بالنباتات والحيوان والإنسان. النبتة الواحدة تعطي كمّاً هائلاً من البذور في اندفاعة مصرّة ومثابرة للتوسّع وشغل محيطها الحيوي. وليس أجمل من تأمل إبداعات هذه الطاقات الحيّة الوثّابة، على مستوى التنوّع والغنى اللامحدود في تجليّات الحياة وانتشارها ونمائها. إصرار دافع الحياة الدفّاقة يولّد ظواهر حيّة مدهشة وملفتة للنظر، من مثل تلك الشجيرة التي تنبت بين صخور لا تتوفّر فيها

مقوّمـات حيـاة النبـات، أو هي تعلّـق في أماكن لا تخطر فـي بال. دفقة الحياة تظفر دوماً على الصعوبات، والحياة ذاتها تظفر دوماً على الموت. تيـار الحياة النابض والمثابر بعنادٍ يتّخـذ تنوّعات بلا حدود، كي يفرض ذاته بقاءً ونماءً. البذور التي تنتجها النبتة، والحويمنات والبويضات التي تصنعهـا الكائنـات التي تتـزاوج يعتبر نوعاً مبالغاً فـي إفراطه من التبذير مـن حيث الكم. وليس ذلك سـوى لغاية واحدة وحيـدة مثابرة وعنيدة، هي البقاء وتعظيم فرص الانتشار والتكاثر والسيطرة على البيئة الحيوية. الغايـة لا تتمثّـل فقط بالبقاء المحـدود بل في النماء والتطـوّر والانبثاق (Emergence) (ماير، 2000) الذي يشكّل أحد مبادئ المتعضى.

فعنـد كل مسـتوى مـن التنظيم الحيّ تشـترك وحـدات ذات أحجام محـدّدة فـي تكويـن وحدة من المسـتوى الأعلـى بطريقـة تكاملية. هنا تنبثـق خصائـص جديدة ممـا يجعل التطـوّر الحيّ انبثاقـي (Emergent Evolution)، أي كيـان متصاعـد التعقيـد والارتقاء النمائـي (حجازي، 2010). هناك مرونة عظيمة في النمو والتطوّر تشـكّل إحدى الخصائص الأساسية المميّزة للحياة (ماير، 2000).

الحيـاة عنيـدة تنتصر دوماً علـى عوامل الدمار والفناء. يأتي الشـتاء العاصـف، أو الحريـق، أو الفيضان فيدمّر النباتـات ويقضي على الزرع. ولكـن الربيـع يأتي بعـده ولا تلبث النباتـات أن تجـدّد حياتها وتعوّض خسارتها وتكسو الخضرة وأزهارها الطبيعة، مغطية الخراب والدمار.

تقوم حروب تدمّر البشـر والعمران مسـبّبة خسـائر فادحة، يبدو أنها غيـر قابلـة للتعويض. يأتي بعدها السـلام وتمرّ الأيام، وتسـتعيد نزوات الحياة صدارتها فتنطلق عمليات النماء من جديد، ويتكاثر البشـر وتولَد أجيال جديدة تغيّر مشـهد الخراب والدمار والخسـائر البشـرية الفادحة.

تجدّد الحياة ذاتها وتعيد انتشارها من خلال أجيال الناشئة والشباب بكل ما يدفعها من طاقات حيّة وتطلّع نحو النماء وآمال متجدّدة، وكأن لم يكن هناك خسائر فادحة في الأرواح والعمران.

الحياة ترمم خسائرها وتبلسم جراحها، وتصرّ على استعادة حلّتها النضرة المتفتّحة النامية. الشيخوخة هي حالة عابرة في أطوار الحياة الفردية؛ يذهب جيل فيأتي غيره، تموت نبتة فتنبت أعداد كبيرة مكانها. إنها دورة الحياة التي يعتقد الشيوخ أنها تشيخ معهم، وهم في ذلك واهمون. الجيل الذي استهلكت طاقاته وحيويته يتلاشى كي تأتي أجيال شابة تضجّ بالحياة من بعده، تجدّد الحياة حيويتها وطاقاتها الوثّابة من خلالهم، مستمرّة في عملية النماء الذي لا يتوقّف.

يحدث جفاف مفاجئ في الربيع فتتسارع عملية تكيفية لدى الأعشاب تتمثّل في تغيير لحائها وأوراقها كي تقاوم الجفاف. كما أنها سرعان ما تزهر، قبل الأوان أحياناً، كي تدخل في مرحلة إنتاج البذور التي تضمن مقوّمات تجدّد الحياة حين يقبل المطر، كي تكتسي المروج حلّة نضرة من الحياة الشابة المتجدّدة. تصيب الإنسان الأمراض وبعضها خطير، فيقوم الجسم بحرب لا هوادة فيها على هذه الأمراض، وتندفع طاقة الحياة إلى أقصى إمكاناتها التكيفية. حتى في حالة المرض العضال الحياة لا تستسلم إلاّ بعد أن تستنفد كل إمكانات البقاء. أما في الإصابات العادية فالجروح تندمل، والالتهابات تزول والكسور تشفى، ولو بشكل فيه بعض التشوّه.

الحياة ترمّم ذاتها ولو ببعض الخسائر، إلاّ أنها تظلّ مصرّة ومعاندة ومثابرة حتى الرمق الأخير؛ إنها لا تستسلم بسهولة، ولا حتى بصعوبة. فحتى الطائر المذبوح تنتفض فيه طاقة الحياة التي تأبى مغادرة الجسد

علـى شـكل التخبّطات المعروفـة، قبل أن تفـرض الحتميـة البيولوجية قانونها. والسـمكة التي تخرج من الماء تنتفض وتشـغّل طاقات التنفّس في خياشـيمها، فـي محاولة طاقة الحياة فيها للصراع من أجل اسـتمرار البقاء.

وأمـا فـي المرض النفسـي فإن طاقـة الحياة هـي التي تولّـد القلق. ويسـتمرّ النشـاط الإنسـاني العادي ولو بشـكل مقيّد بدرجات متفاوتة. إنهـا الطاقـات المعافـاة هي التي تتابع مسـيرتها رغم إعاقـات المرض. هـي التـي تطلـب العلاج، وتبحـث عن الشـفاء، وهي التي تعيـد تنظيم تشـغيل الطاقـات الحيوية، بما فيها اللجوء إلى آليـات الدفاع المعروفة. هذه الآليات ليسـت وليدة المرض النفسـي كما يشـيع فـي أدبيات علم النفس المرضي، بل هي آليات تعويض تلجأ إليها القوى المعافاة. ومن الغريـب أن تطمس هذه الأمور لدرجـة يتمّ التغافل فيها عن قوى الحياة المتبقية ونشـاطها لصالح هيمنة المنظـور المرضي، الذي هو في الواقع تنظيـر لجوانـب العطالة والإعاقة. ومن البديهي أن ليس هناك من شـفاء ممكن سواء من أمراض الجسد أو النفس، إلاّ بفضل تحرّك قوى الحياة وإصرارها.

طاقـات الحيـاة تكافئ من يمارسـها ويُفَعِّلُها. فمن يمارس النشـاط الجسـدي في رياضة ذات زخم (سـباحة، جري، مشـي، تسلّق...) يكافأ بحالـة النشـوة الناجمـة عن إفـراز الدماغ لمـادة السـيروتونين المقاومة للاكتئـاب، ومـادة الأندورفيـن التـي تولّـد مشـاعر الارتيـاح والحيوية والنشـوة. ومن يمارس الجماع، ذا الوظيفة التكاثرية بالأسـاس، يحصل على متعته الجنسية المعروفة. ومن يمارس الأكل أو الامتصاص يحصل على لذّته الفمية. طاقات الحياة زوّدت جسـمنا بآليات لمتعة ممارستها.

ذلـك مـا تحدّث عنه فرويد بالتفصيل في نظريتـه حول المناطق المولّدة للغلمة. هذه الغلمة لا تعدو كونها المكافأة الممتعة لممارسـة نشـاطات الجسد الحيوية (غلمة فمية، شرجية، تناسلية).

طاقـات الحياة تكافئ إذاً من ينشـط لتفعيلهـا، كي تدفع به إلى مزيد من نشاط التفعيل، مما يتيح لها أن تتجلّى بأبهى حالاتها. وهي بالمقابل تعاقب المتقاعسين على شكل خمول وضيق وملل وكآبة، وفقدان متعة الوجـود. ذلك أن طاقـة الحياة الوثّابة لا تكتفي بالعيش على المسـتوى النباتي (مستوى إشباع الحاجات الأساسية بشكل كسول)، بل هي تنشد النشـاط بأقصى طاقاتها وعلى مستوى مختلف وظائفها: الوجود الفاعل على جميع الأصعدة. هنا ينال المرء المكافأة الكبرى ليس على مستوى الجسـد وحده، وإنما على المسـتوى النفسي، من خلال مشاعر الانتشاء والازدهار والحيوية، ومشـاعر الزخم والإثارة والظفر والتوسّع والتمّدد الوجودي.

إضافـة إلـى مفهـوم فرويد فـي غرائز الحيـاة، قدّم بعض الفلاسـفة مفاهيم أخرى للتعبير عن الطاقات الحيّة. قدّم برغسون مفهوم الـ (Elan vital) الذي يمكن ترجمته بالانطلاقة الحيوية. ولو أن الترجمة غير دقيقة إلاّ أنـه يعنـي بها اندفاعة الحياة التي تتجلّى فـي عملية النماء، خصوصاً في دراسته لنمو الأطفال. فالطفل، كما هو معروف، هو مشروع طاقات حيّة نامية تريد أن تتفصّح وتتفتح، وصولاً إلى التمكّن من السيطرة على الذات والمحيط. ويبذل الطفل منذ الميلاد جهوداً هائلة في تفتح طاقاته الحيّة وتمكّنها من السيطرة، منذ أن يحاول الإمساك بشيء ما في متناوله، ومروراً بالجهود الكبيرة التي يبذلها في الحبو وتعلّم المشـي والتدريب عليه، وعلى بقية الأنشـطة الجسـمية والمعرفية، من مثل اكتساب اللغة.

إنـه الكائـن الـذي يريـد أن يكبر ويتمكّـن، لا يوفّر في ذلـك محاولات ولا جهـداً. إنهـا الحياة المجدّدة لذاتها فـي تفتحها وتجلّيها وصولاً إلى تمكّنها.

بينما قدّم شوبنهاور مفهوم إرادة الحياة (The will of life)، إذ يعتبر أن الكون وكل ما فيه مدفوع بإرادة حياة أولية: النمو والتكاثر والتوسّـع وتجنّب الموت. إرادة الحياة هي مظهر الواقع الأكثر أساسـية. إنها أكثر أساسية من الكينونة (Being) حيث تنزع إلى صيرورة (Becoming) أكثر ارتقاء وتمكّناً وتوسّعاً على الدوام.

كمـا قـال غولدشـتاين بدافع تحقيق الـذات في نظريتـه النمائية عن المتعضـى. إن الدافـع لتحقيـق كل الإمكانات والقـدرات التي تتضمنها الطاقـات الحيّـة هو في رأيه الدافع الرئيـس الوحيد الذي يمتلكه الكائن الحيّ (الإنسان خصوصاً)، وكل ما عداه من دوافع ليست سوى تجلّيات لـه. وعلى أثـره قال كل من ماسـلو وروجرز بدافع تحقيـق الذات على الصعيـد النفسـاني. والـذي يتمثّل في الرغبـة في إنجاز تفتـح إمكانات الـذات الكامنـة؛ أي أن يصبح المرء ما يمكنـه أن يصيره أكثر فأكثر، من خـلال تحقيق كامل إمكاناته الذاتية. إنـه النماء الجواني الأصيل لما هو عليـه المتعضـى ذو النزوع نحو صيرورة قصـوى. وأما ما عدا ذلك، أي حـالات الاستسـلام والركـود والخمول، فهـي مجرد اسـتجابات على إعاقـة تحقيق الـذات أو تعذّره. ويتميّز الناس الذيـن وصلوا إلى تحقيق الـذات، إضافة إلى تفتّح إمكاناتهم ونشـاطها بكامل طاقتها، بالوفاق مع الـذات والآخرين والدنيا، وباسـتيعاب الواقع والتعامل الفاعل معه بدلاً مـن مجرد الخضوع له. إنهم يقاومون ضغـوط البيئة وقيودها، محاولين إيجـاد الحلـول لها واكتسـاب المزيد من القوة والمنعـة، مما يفتح باب

تجاوزها، بدلاً من التبعية لها. كما أنهم يتميّزون بالتفاؤلية والأصالة في التفكير والمشاعر والمواقف.

أما الفيلسوف نيتشه، الذي تتلمذ عليه أهم فلاسفة القرن العشرين، فلقد ذهب بعيداً قائلاً بإرادة القوة (Dir wille zur macht) الشهيرة. إنه يعتقد بأن إرادة القوة هي الدافع الأساس لدى الإنسان: الإنجازات، الطموح، نشدان الوصول إلى أعلى الممكن في الحياة تمثّل جميعها تجلّيات لإرادة القوة. وتنطبق إرادة القوة على كل الظواهر الحيّة، حتى على المستوى الخلوي حيث تتصارع الخلايا على الموارد المحدودة فيبقى أقواها.

ويرى نيتشه أن إرادة القوة هي أقوى الإرادات حيث تنضوي تحتها إرادة الحياة. هناك مخاطرة بالحياة ذاتها من أجل مزيد من قوة الحياة واحتلالها لمركز القوة. إنها بالتالي أكبر من مجرد إرادة البقاء (Survival) (الذي قد يتّخذ طابع الحياة السعي لتلبية الحاجات الأولية). كما أن إرادة القوة أهم من مفهوم السعادة النفعي. ذلك أن كل أشكال الحياة تنشد التوسّع الذاتي أساساً، أي المزيد من استيعاب المحيط بشكل تصاعدي لا يتوقّف إلاّ مع توقّف الحياة ذاتها. والحياة ذاتها هي تجسيد لإرادة القوة: تسعى إلى النمو، التوسّع، الانتشار، زيادة الحجم وسيادة الغلبة، ليس لمجرد البقاء وإنما لأنها حية، ولأن الحياة هي ببساطة إرادة قوة تتجلّى في غريزة توسّع الطاقات الحيوية الدافعة لكل حياة. ذلك هو مبدأ نشدان الكمال.

التكيّف والصراع من أجل البقاء هما دافعان ثانويان في تطوّر الكائنات الحيّة (الإنسان تحديداً)، مقارنة بالرغبة في توسّع القوة الذاتية وسيطرتها على كيانها ومحيطها. وهكذا ينصهر كل من لذّة توسّع القوة،

والدافع نحو التعقيد، ومبدأ عدم الاكتفاء والتوسّع في الجانب العضوي من إرادة القوة النيتشوي. ومع أنه يعمّم مبدأه هذا على كل الكائنات الحيّة، إلاّ أن شارحيه يؤكّدون أنه يقصد به الإنسان تحديداً، إذ يطبّقه على السلوك الإنساني.

ما يهم موضوعنا على صعيد إرادة القوة هو تبيان نيتشه لصدارة الطاقات الحيوية الوثّابة عند الإنسان، وسعيها الدائب للارتقاء والتجاوز والتفتّح والتمكّن. لقد حارب نيتشه أخلاق الضعف والرياء والامتثال بلا هوادة، لأنها تلوّث في رأيه إرادة القوة بما هي أهم تجلّيات طاقة الحياة. وقد نسمح لأنفسنا بتقديم افتراض تحليلي حول فلسفة إرادة القوة النيتشوية التي أُسيء فهمها واستغلالها كثيراً من قبل الأنظمة الفاشستية. هل كان نيتشه مدفوعاً في القول بفلسفة إرادة القوة بانتفاضة الحياة الجيّاشة لديه ضد ما أصابه من أمراض مستفحلة؟ نحن لسنا هنا بصدد تحليل مرضي، بل إننا بصدد تحية طاقات الحياة الوثّابة لديه رغم آلام المرض التي تزايدت عليه، مما يتماشى مع الفرضيات التي قدمناها في هذا العنوان. نيتشه ليس نسيج وحده في هذا المجال، إذ إن سِيَر كبار المبدعين في الفن والأدب، وحتى الفلسفة تشهد على أن إبداعاتهم لم تكن بسبب المرض، كما يحلو القول في بعض التحليلات النفسية المرضية، بل إنها كانت تتجلى رغم المرض ومعاناته. إنها قوى العافية والنماء لديهم التي ظفرت على المرض وإعاقاته. والأمر بسيط ومفهوم، إذ كيف يمكن لإعاقة أن تنتج إبداعاً يشكّل نقيضها من حيث المبدأ؟ كل إبداع هو ابن أكثر الطاقات حيوية ونماءً من حيث التعريف. هذه الطاقات وإرادتها الوثّابة هي التي تسجّل في العمل الإبداعي، على اختلاف ألوانه، ظفر الحياة على الموت، وظفر الصحة على المرض، وظفر إصرار الطاقات الحيّة على قوى الإعاقة والتعطيل. والدرس

المستفاد من ذلك واضح وجلي في معركة بناء الاقتدار الذي يشكّل موضوع عملنا هذا، لدى الشباب خصوصاً.

ثالثاً: تجليّات طاقات الحياة في الوضعيات الاستثنائية:

لا تتجلّى طاقات الحياة في الظروف العادية، أو في المسرات والنجاحات الحياتية فقط، وإنما هي تفاجئنا بتفجّرها، في أقصى مداها، في الحالات الاستثنائية الحرجة؛ الحالات التي يكون فيها البقاء على المحك، وتكون الأخطار والتحدّيات كاسحة. يتوقّع المرء في هذه الحالات أن تستسلم الحياة لأقدارها المحتومة، وهو ما يحصل في الكثير من الأحيان واقعياً. إلاّ أن العديد من الناس الذين تعرّضوا لهكذا تجارب، يفترض أن تكون قاضية، وخرجوا منها سالمين، ليس بمحض الصدفة، وإنما من خلال استجابة حيوية قصوى تواجه الخطر الداهم، وهم أول من يدهش لانتصارهم على هذه الوضعية الحرجة. يتعجّبون كيف أمكنهم الخروج من وضعية شبه يائسة على صعيد موازين القوى الموضوعية والذاتية. وقد يساورهم الذعر حين تذكر المحنة التي كانوا فيها وواجهوها، نظراً لما حملته من أخطار داهمة، لا قبل للمرء على مجابهتها في الظروف العادية. هذه الحالات ليست نادرة في الحرب والكوارث. هنا تنطلق طاقات الحياة بكامل زخمها، وتعبئ كامل الإمكانات الحيوية، وتتسارع الأفكار والإجراءات التي تكاد تتّخذ طابعاً آلياً، حيث لا مجال لتفكير أو حسابات بل انغماس في ردّ الفعل الحيوي. هذه الظاهرة معروفة حيوياً، إنها حالة ردّ الفعل الحرج في مجابهة أخطار داهمة، تبدو وكأن لا أمل في مواجهتها والخروج منها. ينسى المرء جوعه وتعبه وألمه، بل هو حتى ينسى ذاته ويدخل في حالة ردّ فعل الحياة القصوى التي تفجّر طاقات وإمكانات لا يخطر

ببـال المرء أنه يمتلكها أو أنهـا تتوفّر لديه. تتجلّى طاقات الحياة بأقصى قدراتهـا فـي الحـالات الحرجة على شـكل قوة غيـر مألوفـة تدفع الى الصمود والاستمرار والمجابهة. هنا تكشف الحياة عن عنادها وفاعليتها القصـوى. ومن المعروف أن هناك آلية حيويـة تعبئ الطاقات الحيّة إلى أقصـى حدودهـا من أجـل المجابهة؛ مما يعرف بآليـة القتال – الهروب (Flight – Fight): يرتفـع كل مـن مسـتوى الأدرينالـين والكولسـتيرول والسـكر والكورتيزول في الدم بما يوفّر الوقود اللازم للجهاز العضلي/ الحركـي للعمـل. وهـي الآلية ذاتهـا التي يحرّكهـا المتعضـى لمجابهة الشـدائد، والتي تؤدّي تعبئتها من دون اسـتخدامها (من دون إقدام على القتـال/ الهـروب) إلى الأمراض السيكوسـوماتية الشـائعة حالياً، وذلك حين التعرّض للضغوطات مع تعذّر الاستجابة لها.

لا يتوقّـف الأمـر علـى الحـالات الفردية، بـل إن هنـاك ردّات فعل حيويـة جماعية إزاء الكوارث والحـروب والاعتداءات. هنا تعبأ طاقات الحيـاة ممـا يوفّر حالات اسـتثنائية مـن القدرة على المقاومـة والتحمّل والمجابهـة، رغم اختلال موازين القوى الهائل، ورغـم الخسـائر المادية (مـن دمار وخـراب)، ورغم التهجيـر والتعرّض للمجـازر التي يُفترض أن تقضـي علـى الجماعـة التي تعرّضـت للعدوان. نراهـا تبدي حالات مذهلـة مـن القدرة علـى الصمود والمقاومة واسـتمرار الحيـاة وظفرها على الموت. ذلك هو شأن مقاومة الشعب الفلسطيني في غزّة للمجازر والحصار، وفلسـطينيي الضفة للحواجز والحصـار والاعتقالات. وكأن هناك تكيّفاً مع المحن والتعايش معها والظفر في الاسـتمرار والمقاومة. إرادة الحيـاة تعبـئ الطاقات أمـام الكوارث والحروب أو بعدها بشـكل يُذهـل المراقـب. لم يلبث أن توقف العدوان الإسـرائيلي على الجنوب عـام 2006 بفعـل صمـود المقاومة البطولي، والذي هجّـرَ نصف مليون

جنوبي من قراهم لأكثر من شهر، إلاّ وشهدنا عودة هؤلاء المهجّرين إلى قراهم غداة يوم توقّف إطلاق النار. لقد قدمت شاشات التلفزيون مشهداً فريداً من طوفان البشر العائدين بجميع وسائل النقل. ورغم دمار الطرق والجسور عادوا إلى قراهم ونصبوا الخيم على أنقاض منازلهم المدمّرة بالغارات الوحشية، حيث تضجّ ملامح وجوههم وحركاتهم بالحيوية والحياة وإرادة التحدّي، والإحساس بالانتصار على الموت والدمار. ذلك كان حال بيروت الغربية بعد تطهيرها من جيش الاحتلال الإسرائيلي الذي دمّر مرافقها ومنازلها خلال اجتياحه الهمجي. كنتَ ترى المواطنين، في حالة من الحيوية غير المألوفة، وهم يسارعون إلى إزالة الركام وترميم التخريب والدمار، وكأنهم في مهرجان إرادة الحياة. من المستحيل أن ترى في أوقات السلم مثل تلك الحيوية المتسارعة التي تبدو أنها تسابق الزمن وتسعى إلى هزيمته. هنا أيضاً الشواهد والأمثلة لا تحصى على تفجّر طاقات الحياة بإزاء الكوارث والحروب في طول العالم وعرضه. وهي طاقات تتفجّر بشكل يُفاجئ الملاحظ كما يُفاجئ أصحابها أنفسهم، حيث كان يبدو أن العدوان والموت فرضا سلطانهما.

ولقد لاحظ العلماء أن نسبة من الأطفال الذين ينشأون في ظروف المحن والشدائد غير الملائمة للنمو السليم، يخرجون معافين ويستمرّون بالنمو بشكل طبيعي. ورغم الخوف والقلق والأعراض السيكوسوماتية، يظهرون قدرة على الفرح والمرح واللعب والانطلاق. لقد تحصّنوا ضد المحن المديدة، وأبدوا مرونة تكيفية، ومقاومة للشدائد، واشتغلت لديهم الآلية الحيوية المعروفة باسم «القدرة على التعويض والشفاء». طاقات الحياة لديهم تحرّكت وعملت على تعويض الأذى النفسي والجسدي اللاحق بهم (Masten and Yates ،2004). وكما أن طاقة الحياة تتمتّع بالمرونة البيولوجية والقدرة على التعويض والتصحيح

(التئام الجروح وترميم الكسور)، كذلك فإنها تبدي على مستوى الحياة النفسية (الفردية كما الجماعية) مرونة تكيفية وقدرة نفسية على تعويض الصدمات النفسية وترميمها. تلك هي طاقات النماء التي قد تعاق، ولكنها لا تتوقّف أو تتعطّل إلاّ جزئياً.

هناك حالات عديدة من الناشئة التي عاشت في ظروف طاحنة من القهر والهدر والعوز كانت تهيئها لضياع شبه محتّم. إلاّ أن طاقة الحياة تقاوم بإصرار عنيد وجهد يخرج عن المألوف فتظهر في معركة الوجود ولو بثمن باهظ. تخرج إلى سطح الدنيا من تحت ركام القهر والحرمان، وتحقّق إنجازات مهمة من خلال جهود عنيدة ومضنية. توظف كل الطاقات والإمكانات الذاتية رغم ثقل التركة. تصل إلى أعلى المراتب ولو مثقلة بالجراح. وهو ما يدفع إلى التفتيش عن الحيوي والحي فينا، رغم ركام المعاناة والاضطراب. كما يدفع إلى السعي إلى إزالة ركام القهر والعوز وصعوبات الظروف، كي يتدفّق ينبوع الحياة في عطاء متميّز.

كما لاحظ العلماء ظاهرة ملغزة تلاحظ عند المصابين بالشدائد وبعد خروجهم منها. إذ من المفترض نظرياً أن تلاحظ لديهم أعراض الشدة التالية للصدمات المعروفة بـ (PTSD). كما يحدّدها الدليل التشخيصي الإحصائي (وهو المرجع المعتمد عالمياً في تشخيص الاضطرابات العقلية والنفسية). إلاّ أنه بموازاة أعراض الشدّة المرضية هذه تلاحَظ لدى نسبة منهم مظاهر إيجابية نمائية تتمثّل بالشعور بمزيد من القوة والصلابة والقدرة على المجابهة والتحمّل (مما يتماشى مع القول الشهير: عجمت عوده الشدائد)، وكذلك اتّخاذ الحياة لمعانٍ جديدة والنظر إليها برؤى جديدة، وبروز أهمية القيم والروحانيات

وتعزيز الإيمان وأهمية الصداقة والتعاضد والروابط الوثيقة. يُضاف إليها حب الإستمتاع بالحياة، وتغيّر دلالات الأشياء، وتغيّر سلم الأولويات. ويتوّجها المزيد من الحماسة والالتزام، والانصراف عن الصغائر والقشور والتعالي عليها. إنه استنفار طاقات الحياة التي تقاوم أضرار الإصابات. كالهون وتيديتشي (Calhoun and Tedeschi،2004). تظفر الحياة حين تحوَّل المحنة إلى فرصة لمزيد من الصلابة والقدرة على المجابهة وتحقيق المزيد من النماء.

بالتوازي مع فرض الحياة لذاتها في مختلف حالات ردّ الفعل الحيوي الحرج، هناك حالات فرض الكيان التي تنطلق من القرار الذاتي، الفردي أو الجماعي، على المجابهة، وإرادة الحياة والبقاء، وبناء لتصميم ذاتي وقناعة راسخة لا تتزعزع. هنا تتعبأ طاقات الحياة إلى أقصى مداها متحوّلة إلى إجراءات فعلية لا تقف أمام الصعاب.

من أبسط هذه الحالات روح التحدّي والتمرّد، حيث تعلو صرخة الحياة مطالبة بحقّها في الوجود، وساعية لانتزاع هذا الاعتراف بالوجود. ولنا في ثورات الشباب والجماهير العربية الراهنة أبلغ دليل على ذلك؛ إنها الانتفاضة على القهر والهدر والإخضاع وصولاً إلى الاتباع حيث المطلوب أن لا يكون للإنسان كيان وإرادة كيان. أوَلَيست أوصاف التخريب والإرهاب التي تدين حركات التحرّر والمقاومة وتبرّر وحشية قمعها أوَ استغلال ناسها أغلوطة مرضية تتنكّر لحق الحياة والكيان؟ نحن في حالات الثورة والتمرّد بصدد إطلاق الطاقات الجوانية (Intrinsic) التي تتّخذ طابع ممارسة الحرية الجوانية. وحين يتمّ هذا الإطلاق وتلك الممارسة تستردّ الحياة زخمها ومبادراتها، ولا تعود تتأثّر بأي ضغوط أو حالات قمع خارجية. ذلك وحده ما يجعل حركات التحرّر التي تقوم

في حالة من انعدام التكافؤ الصارخ في القوى، ممكنة.

إنهـا الحرية الذاتيـة الجوانية (حرية اتّخاذ القرار وتحمّل مسـؤوليته وصولاً إلى فرض الحياة لذاتها). وهي أساساً تجربة حيّة وليست مجرد تنظيـر عقلانـي: أن يعيش الفرد أو الجماعة حريته الداخلية وإرادة حياته ويتحمّل مسؤولية صناعتها وعيشها بكامل امتلائها، وفي حالة وعي ذاتي بهـذه الحرية والمسـؤولية والقـدرة على القرار والقيام إلـى التنفيذ. إنها رفـض المرجعية الخارجية القامعة أو المتسـلّطة أيّـاً كانت، وصولاً الى إعطاء معنى للوجود وتحمّـل مسـؤوليته، والتجرّؤ على أن نكونه (The Courage to be)، وصـولاً على التجرّؤ على أن نصيره (The Courage to become). إنهـا الانتفـاض على الحتمية والقدريـة ومعطيات الواقع المـادي، وصـولاً لأن نكون ونصير مـا نفعله وننجـزه. هناك ضرورات تفـرض ذاتهـا علينـا بالطبـع، إذ إننا لا نختـار ظروفنا ومـا وُجدنا عليه. إلاّ أن إرادة الحيـاة، وطاقـات الحياة تمكننا مـن الاختيار واتّخاذ موقف مـن معطيات وجودنا وظروفنـا المفروضة. هنا نكون ونصبح من خلال مسـؤولية الخيـار والقرار وعيـش التجربة، بحيث تتحـوّل الضرورة إلى فرصة، وبحيث نجهد في قلب المعادلة باتجاه إيجابي ونحاول الإمساك بالزمـام وصناعة معادلـة وجود مغايرة، وبحيث يصبـح لنا ما نعيش من أجلـه وإعطـاء وجودنا معنى. بذلك تتحقّق مقولة نيتشـه الشـهيرة: «من لـه لماذا يعيش من أجله يمكـن تقريباً تحمل أي كيفية (محنة)» برثرتون وأونر (Bretherton and Oner، 2004).

تاريخ الشـعوب والعظماء، وشهادات ظفر الحياة على الموت فردياً وجماعيـاً لا تحصـى في تنوّعها ومجالاتهـا وتكرارها. كم هو كبير عدد عباقـرة العلـم والفـن والأدب الذيـن تغلّبت طاقات الحيـاة لديهم على

إعاقاتهم، وانطلقوا في معركة جبارة من الجهود الحيوية الخارقة التي لا تعترف بعقبات أو معوقات، وليس في قاموسها مكان ليأس أو استسلام؟ أوليس من الجميل والمدهش أن يكون أكبر علماء الفيزياء الفلكية الراهنين معوقاً حركياً ولفظياً وأن يشغل مع ذلك كرسي الفيزياء في جامعة كمبردج ويبدع نظريات في فيزياء الكون تشكّل كشوفاً مرجعية؟ أوليس ذلك ظفر دفقة طاقة الحياة في تجليّاتها الخارقة على الموت الوجودي الذي تمثّله الإعاقة الجسدية التي تبدو ظاهرياً محتومة؟

وليس الأمر وقفاً على العباقرة، بل إن سير تغلّب المعوقين على إعاقتهم لا تكاد تحصى، من مثل تلك الشابة التي تنتمي إلى بيئة قبلية معزولة لا تحسب حساباً للبنات، ولا تبدي لهن أي اهتمام، والتي أصيبت بشلل نصفي تفاقم وتكرّس نتيجة فقدان الرعاية الطبية. البنت المصابة، في هذه البيئة المعزولة والشديدة التخلّف، لا تتعرّض للإهمال فقط بل هي تحجز ويُحجر عليها وتمنع من الاحتكاك بالحياة الاجتماعية. وكان يُفترض أن تكون ميتة وجودياً في الحياة. إلاّ أن بعض الحدب والعناية من قبل الجدة، ورغم معارضة الأب القوية وتعمّده إلغاءها من الوجود، أتاح لها شيء من علاج متفرّق لم يخلّصها من إصابتها. ولكن طاقة الحياة لديها فجّرت عزماً وإصراراً خارقين دفعاها إلى التغلّب على عنف الأب وعنته وتجاهله، فتعلّمت القراءة والكتابة، وخاضت معارك ومواجهات كبرى للتغلّب على عقبات عدم وجود تسهيلات للتلاميذ المعوقين في تلك المدرسة الريفية المعزولة. تفوّقت في الدراسة وأصبحت تدرّس إخوتها الصبيان المتعثّرين دراسياً رغم إعطاء الأب كل اهتمامه لهم. وصلت إلى الدراسة المتوسطة وازدادت التحدّيات التي يتعيّن عليها مجابهتها، في الآن عينه الذي استمرّ فيه تفوّقها. وعند إصابة الأب بمرض عضال أقعده عن الكسب احتلّت هي

مكانـه فـي حانوته حيث واجهت فيها مقاومة كبيرة مـن البيئة المحافظة التـي لا تقيـم اعتبـاراً للبنـات. وتمكّنت مـن تأمين مورد رزق شـريف لعائلتهـا ووالدها المريـض. تفتّح وعيها على دفن الأسـر في هذه البيئة للبنـات المعوقـات في الحيـاة من خلال حجزهن وإلغـاء وجودهن من الحيـاة الاجتماعيـة. فانخرطـت في معركـة كبرى ضد هـذه البيئة دفاعاً عـن المعوقـات المحجوبات عـن الأنظار، وأخذت تتجـوّل في القرى، وتجابـه ذوي السـلطان ممـن يحجبـون بناتهـم المعوقات عـن الأنظار مهدّدة بفضحهم. خاضت مجابهات عديدة حتى مع السلطات الرسمية، حتى تمكنت من فرض ضرورة الاعتراف بهؤلاء المعوقات وحقّهن في الخروج إلى الحياة. وتمكّنت بمسـاعدة بعض المنظمات غير الحكومية الأجنبية من تأسيس بعض مراكز الرعاية لهؤلاء المعوقات. كما خاضت مع السلطات الرسمية معركة مضنية من أجل سنّ قوانين لرعايتهن.

كانـت في كل تلك المجابهات وذلك الإصرار على الحياة وصناعة المصير، تسـتند إلى استنفار كامل طاقاتها الحيوية، في حالة من الإيمان العميـق بقيمتهـا الذاتية وبحقهـا وحق زميلاتها. كانت فـي كل معاركها ومجابهاتهـا تحمـل تقديـراً إيجابياً لا يتزعـزع بكرامتهـا وقدراتها، مما جعلها تنتزع التقدير والاعتراف من كل هذا المحيط المتنكّر. لقد تمكّنت مـن تحويل مصيرها ومصير المئات من الفتيـات المعوقات اللواتي كنّ معرّضـات للمـوت الوجـودي. وأصبحـت شـخصية قيادية فـي بلدها. وتحتـلّ مكانة مرجعيـة في مجال رعاية الإعاقة وبرامجها مع المنظمات الأجنبيـة العاملـة في بلدها (اليمـن). وما زالت طاقة الحيـاة وثّابة لديها طـوال سـنوات النضال الطويلـة، وما زالت طموحاتها فـي تزايد، حيث تأمل أن تصبح سفيرة للنيات الحسنة لدى اليونسكو.

هنا أيضاً إرادة الحياة وصلابة العزيمة، تغلّبت على ما كان يبدو قدراً محتوماً، يفرض عليها الدخول في النسيان. لقد صنعت حياة لذاتها وأسرتها وللمُعَوَّقات في مجتمعها[1]. الإيمان بالقدرة الذاتية على الإنجاز يُذلّل الصعاب ويقهر التحدّيات؛ إنه صانع المعجزات. تفكيرنا هو الخلاّق الوحيد بما هو أهم عمل في الحياة. فحين تؤمن بقدرتك الذاتية وتطلق طاقاتك الحية، وتسيطر على تفكيرك تتمكّن من السيطرة على ظروفك. الإيمان بالقدرات الذاتية والسيطرة على التفكير يفجّر الجسارة على التحدّي والمجابهة وقهر الصعاب. هنا تصدُق تماماً المقولة الشهيرة «الرابحون لا يستسلمون أبداً، والمستسلمون لا يربحون أبداً» كارفر وشراير (Carver and Sehreir، 2003).

لدينا شهادة مقاوم بقي في الأسر تسعاً وعشرين سنة في السجون الإسرائيلية، بعد عملية فدائية جريئة جداً في فلسطين المحتلة أنزل فيها العديد في الخسائر من جنود العدو وأصيب، ومن ثم حكم عليه بـ 452 سنة سجناً. تعرض خلال أسره لعمليات استجواب تحت التعذيب تفوق الطاقة على الاحتمال. إلاّ أنه لا انهار ولا استسلم، وتنقل بين العديد من سجون الاعتقال لمنعه من الاستقرار في أي مكان. ومورست عليه جلّ أساليب التعذيب النفسية الهادفة إلى تحطيم معنوياته، ودفعه إلى الاستسلام، من دون جدوى. استثني من عدة عمليات تبادل للأسرى ما بين لبنان ومصر والسلطة الفلسطينية وإسرائيل، رغم الوعود التي كانت تعطى بإطلاقه. حُرِّر بعد عدوان تموز/يوليو 2006 على لبنان هو وآخرون في عملية تبادل مع أسيرين إسرائيليين. ولقد رفض كل مغريات الإفراج

---

(1) انظر كتاب: جهدة كامل أبو خليل (2001). نساء تخطين الحواجز: 21 سيرة ذاتية لنساء تحدّين الإعاقة. بيروت: الجمعية الوطنية لحقوق المعاق في لبنان.

عنه لقاء تقديم اعتذار عما أوقعه من ضحايا في صفوف العدو، وأصرّ على أن يطلق سراحه بصفته مقاوماً في عملية تبادل عسكرية للأسرى.

يتّضح من شهادته التي رواها بعنوان قصتي: رواية وثائقية[1]، كيف استطاع المقاومة وخرج صلب العود بعد تسع وعشرين سنة من الاعتقال. يذكر أنه كان ينسى ذاته أثناء التعذيب، ويتّخذ مسافة من آلام الجسد، وكأن الروح في مكان آخر. كما أنه كان في حرب دائمة مع حاجات الجسد المختلفة (طعام، ثياب، استحمام) وخصوصاً مقاومة رغبات الجسد الجنسية التي كان جلادوه يحاولون استغلالها معه ومع بقية السجناء، من أجل كسر مقاومتهم وإخضاعهم.

عاش في القضية الفلسطينية ولها، باعتبارها تشكّل عالمه الذي يجد فيه ذاته. انغمس هو وقيادات أسيرة أخرى في تنظيم شؤون المساجين والسجون، وتنظيم المطالب، وشبكات الاتصال السرية المعهودة بين المساجين السياسيين، واللجان والإضرابات عن الطعام. وانغمس يومياً فيها تحت شعار «الحركة الأسيرة» التي ترمز إلى حركة تحرير الأسرى، واعتبارها نضالات ترمز إلى النضال الأكبر. ولقد توصّل إلى لعب دور قيادي تنظيمي داخل السجون، حيث انتقل الكفاح إلى داخل السجن. ومع مرور الأعوام بدأ هو وبقية القياديين في تخريج كوادر تقود العمل داخل السجن وخارجه.

تعلّم العبرية ممن يعرفها من الأسرى للتمكّن من معرفة العدو، وصولاً إلى التعامل معه ومجابهته وتحدّيه (أن تعرف وأن تكون على

(1) انظر: سمير القنطار (2011). قصتي: رواية وثائقية. تحرير حسان الزين. بيروت، دار الساقي.

صلة، بمثابة وسيلة لزيادة فاعلية النضال). كما انتزع بعد نضالات كثيرة حقّ الدراسة بالمراسلة ونال إجازة جامعية، اتّخذت بدورها معنى النضال، وتحدّى ظروف الاعتقال. كان مستغرقاً في هذه النضالات اليومية والمطالب لتحسين ظروف الاعتقال وتنظيم شؤون الأسرى، بمثابة وجه من أوجه النضال ضمير القضية الكبرى: تحرير فلسطين. تعلّم من القياديين الأكثر تمرّساً بالسجون الإسرائيلية كيف يكون الأسير مقاوماً في كل نفس وحركة، وكيف يتعامل مع السجّان، وكيف ينظّم نفسه وحياته ونشاطاته هو والآخرون، وصولاً إلى المحافظة على القوة الذاتية وتنميتها وتفعيلها.

أبرز أوجه قدرته على هذا الصمود غير العادي تمثّل في أمرين: أولهما الإحساس بالقوة الذاتية الجوانية: فلا أسى على الذات، ولا رضوخ للحرمان من الحاجات الأساسية، ولا ندم بل روح تحدٍّ دائمة، وبحث عن الانتصار في كل المجابهات مع سلطات السجون. كان يكتم معاناته وتوقه إلى الحرية وإلى العيش الطبيعي وإلى زوجة ورفيقة. وكان يتألّم بصمت، ويعاني معاناة وجدانية كبرى كلما وعد بأن يكون في عداد المُفرج عنهم في صفقات التبادل، ثم يستثنى منها.

كان مؤمناً إيماناً عميقاً بأنه سيتحرّر من خلال فعل المقاومة، وهو ما أمدّه بقوة داخلية ساعدته على الاستمرار والحفاظ على كبريائه. وأصرّ عند تحريره أن يتمّ ذلك بثياب عسكرية تأكيداً لصفته بمثابة مقاوم والتزامه بالمقاومة.

أما الأمر الآخر المهم جداً في صموده فتمثّل في علاقته بالجلادين وتعامله معهم. كان دوماً يتعالى على الجلادين والمحقّقين والسجانين والحراس والقضاة، ويكسر رهبتهم ورهبة هذه الآلة المدمّرة للنفس

البشـرية، وذلـك من خلال التحـدّي الدائم، والإحسـاس بالقوة الذاتية، وعدم الرضوخ لا للحاجات ولا للمغريات. لقد توصّل إلى كسر أسطورة الرهبة التي يحاول الجلادون إحاطة ذواتهم بها لإخضاع الأسـرى. كان يضـع دوماً لنفسـه هـو ورفاقه هدفاً هـو الانتصار فـي المجابهات على اختـلاف أسـبابها مع الجلاديـن. وحين تزال هذه الهالـة عن الجلادين، ويتحـوّل الموقف إلى مجابهة بيـن طرفين يتحدّيان بعضهما بعضاً، تبرز قـوة طاقـة الحيـاة الجوانية، وتفقـد أسـاليب التهديد والتعذيـب والقهر سلطتها.

هذه ليست بالطبع حالة عادية من حالات الصمود وعدم الانكسار. مقوماتهـا عديدة وحاسـمة، من أبرزها الإيمـان اليقيني بالقضية والعيش ضمنها وإعطاء معنى لكل شيء (العذابات، كما النضالات). ومنها ذلك الارتباط مع الأسـرى الآخريـن في وحدة المسـار والمصير في الكفاح مـن أجـل القضية. ومنها تلك القـوة الجوانية والحرية النفسـية الجوانية الناتجـة عنهـا التي يفجّرهـا الإيمان بالقضيـة. ومنها إعـادة تأويل دلالة الوقائـع والأحداث والأشـياء والممارسـات بحيث تنـدرج ضمن معنى يتسـامى عـن وقائـع الحيـاة اليوميـة. ومنهـا خصوصاً ذلك الإحسـاس بالفاعلية الذاتية لجهة تنظيم الصفوف وخوض المجابهات والإضرابات والمطالبات، من موقع الإحساس بالقدرة على الفعل، والشعور بالظفر. كل هذه وسـواها تحافظ علـى جذوة الطاقات الحيّـة متّقدة وفاعلة، بل ومتمكّنـة من الإمسـاك بزمـام المصير، وفتح آفاق المسـتقبل، وإرادة لا تعرف الهوادة بفرض الذات وإيمانها بحقها في الحياة.

تبدو هذه الشهادة تعبيراً عن بطولة خارقة، إلاّ أن صاحبها خرج منها معافى، مما يشير إلى طاقة حياة جوانية غير عادية. وقد يكون من المفيد

التعرّض بسرعة لشهادة أقرب إلى واقع الناس العاديين، حيث تمّ التسلّح بقوة الفاعلية الذاتية تفكيراً ومواقف وسلوكات، مما جعل إرادة الحياة تخرج ظافرة رغم المعاناة.

إننا بصدد أستاذ تعرّض للاعتقال خلال الاجتياح الإسرائيلي للبنان بسبب انخراطه في النضال السياسي ضد إسرائيل. تعرّض رغم مرضه إلى عمليات تحقيق وحشية تحت التعذيب، مع اتباع المحتل الإسرائيلي لأقسى أساليبه في إلحاق الأذى الجسدي والتخويف والتيئيس، والحط من الكرامة الإنسانية، من خلال مختلف صنوف الحرمانات والإهانات. وما زال إلى الآن حين يروي هذه الوقائع بعد أكثر من ربع قرن، ومع أنه عاد إلى حياته الطبيعية أسرياً ومهنياً وسياسياً، ويتمتّع بقدرات قيادية مميّزة في الحياة العامة، يتحدّث بنبرة محمّلة انفعالياً وكأن الأمر حدث لأسبوع خلى. تتمثّل أهمية هذه الشهادة في كيفية مواجهته لمحنة الأسر والاعتقال والتعذيب وآلامها وأخطارها. كان باعتباره مثقّفاً مطّلعاً على أساليب التعذيب هذه وأغراضها من خلال قراءاته. وكان متوقّعاً أن يُعتقل خلال الاجتياح. وكان يُعْمِل فكره في كيفية برمجة الخطوات التي سيقوم بها وكيف يمكنه أن يفلت نسبياً من هذه الآلة الجهنمية بكل معنى الكلمة، والتي لا تهدف إلى أقلّ من تدمير المعتقلين نفسياً وجسدياً أو دفعهم إلى العمالة بمثابة وسيلة للخلاص. كان يوطن نفسه على التحمّل ويقلّل من آلام العنف الجسدي حيث يتوقّع أن الآتي قد يكون أعظم وأكثر بلاءً. كان يوظّف قدراته المعرفية لإيجاد وسائل نفسية ذاتية لتحمّل التعذيب، ويخرج بإحساس بالظفر طالما أن العقل سليم ويعمل. كان يقلّل من قيمة المحنة ويدرّب عقله على التحكّم بوضعه كي يحتمي من الانهيار الجسدي والنفسي: «كيف سأرتّب أموري لما بعد، للآتي؟».

كان يحتمي بقوقعته الذاتية ويتحصّن بالعيش مع الرفاق ونضالاتهم. وكان يلجأ إلى ذكريات السعادة الزوجية، إذ كان قد تزوّج قبل الاعتقال بفترة وجيزة. الزوجة والعيش معها كانا بالنسبة إليه الشمعة التي تضيء ظلام محنته وآلامه. القضية والرفاق والزوجة، دوافع كانت تفتح له آفاق الأمل بالخلاص، وبالعودة إلى حياته وإنجازاتها الحلوة.

وعلى صعيد آخر استطاع كسر أسطورة رهبة الجلاد وقوته التي لا تُقهر، من خلال إنزاله عن وهرته والتعامل معه رجلاً لرجل، إضافة إلى الحطّ من قدرهم باعتبارها معركة نضالية، وأنهم معتدون وليسوا فوق البشر كما يحاولون أن يقدموا أنفسهم. المحقّق والسجّان مجردا كائنين بشريين وليسا أسطورة. ولذلك يجابه ويجادل ويطالب، ويفرض احترامه على السجانين، وصولاً إلى فرض التعامل اللائق معه. هنا أيضاً كانت السيطرة العقلية على المواقف هي سبيل المواجهة الأنجع مع معاناته ومع السجانين.

كما أنه طالب باحترام إنسانيته من خلال المطالبة بحقوق الحصول على النظافة، والاعتناء بالمظهر العام (كيّ الثياب تحت الفراش، تسريح الشعر، الإصرار على الحصول على الصابون)، وهو ما وفّر له الاعتداد بكرامته وشعوره بإنسانيته. كما أنه استعاد دوره ومكانته كمدرس في معتقل الأشبال في فلسطين، وأعاد بناء تجربة إنسانية خاصة من خلال العمل مع الأطفال ومرجعية المعلم ومكانته. وهو ما ساعده على ردّ اعتباره الذاتي الجواني وتحصينه ضد أساليب الإذلال والمهانة، وفتح آفاق الأمل بالحياة. وهكذا تمكّن من استعادة دفقة الحياة وحقّها في الوجود، وقدرتها الهائلة على البقاء والنشاط في أقسى الوضعيات، والقدرة على الاستمرار في أقصى المواجهات. فإرادة البقاء هي موقف

معرفـي وجداني يقوم على الإيمـان بالمرجعيات الموجّهة الكبرى. كما تقـوم علـى تعبئة الطاقـات الذهنية التي تترجم عملياً على شـكل فاعلية ذاتية، والمثابرة عليها. ويقابلها التقليل من خيبات الأمل والرثاء للذات، والبنـاء في المقابل على النجاحات وتعظيمها في نوع من الإصرار على البقـاء. فالبقـاء ليـس مجرد عيش على المسـتوى النباتـي، بل هو عيش مـن خلال التفكير والتصميم والتدبير والممارسـة التي تتيح مع الإيمان الراسـخ، الحفاظ على جذوة الحياة. إنها قضية تحمّل مسـؤولية الكيان وصناعة المصير.

تلك لمحة خاطفة عن إصرار طاقة الحياة وإرادتها على التغلّب على الصعـاب. ولا يمكن حتى لعمل مسـتفيض مخصّص لعرض شـهاداتها من استيعاب كامل مداها، وتجليّاتها.

***

لقـد حاول هذا الفصل إلقاء بعض الأضواء على طاقة الحياة بهدف تقديم منظور جديد لعلم النفس الإيجابي يتجاوز مجرّد السعادة وحسن الحال، وصولاً إلى بحث ما هو أعمق، وما هو أكثر إلحاحاً، وخصوصاً فـي مـا يتعلّق بواقعنـا العربي، والحاجـة إلى إطلاق طاقـات النماء فيه. ومهمـا قيـل عـن وجـود حتميـات مادية (مـن مثـل الحتميـة التاريخية الماركسـية)، وأخـرى نفسـية (من مثـل الحتمية التي يقول بهـا التحليل النفسـي من خلال مفهوم اللاوعي)، إلاّ أن هذه الحتميات لا تسـتوعب كامـل مدى الحيـاة وطاقاتها. فهـذه الأخيرة تعمل وفقـاً لمبدأ القصدية الهادفـة إلـى النماء والتوسّـع والازدهـار. طاقات الحيـاة تتجلّى، في ما وراء الحتمـي والمفـروض، في ذلك النـزوع العنيد إلى تحقيق ذاتها في كامل مداها، في مشروع وجود يجابه الصعاب ويتصدّى للتحدّيات حتى

يتفتّح. وبذلك تنتصر الحياة على الموت سواء المادي منه أو الوجودي.

طاقات الحياة قد تكمن، وقد تعاق أو تتعطّل جزئياً ولبعض الوقت، إلاّ أنها مدفوعة، إلى استعادة زخمها وتجلّيها في إنجازات مدهشة يشكّل تراكمها وتناميها تقدّم الحياة ذاتها وتجديدها لشبابها وطاقاتها. والشباب هم، من حيث التعريف، التجسيد الحيّ لطاقات الحياة وزخمها وانطلاقها. هم مشروع النماء والتجديد والتجاوز لكل قديم استهلك حيويته، واستنفد طاقاته، ويتعيّن عليه التنحّي بالتالي لإفساح المجال أمام تجدّد انطلاقة الحياة. لا يجوز أن يظل عالمنا العربي محكوماً بتأبيد سلطة طاقات الحياة التي شاخت، فذلك لن يؤدّي، كما هو الحال راهناً، سوى إلى إدخال مجتمعاتنا في «التاريخ الآسن»، الذي يصرّ على قمع طاقات الحياة وتعطيلها وإخماد جذوتها بحجة الاستقرار ودوام الحال. الحال لا يدوم إلاّ من خلال تجديد الحياة لطاقاتها، من خلال احتلال الشباب لموقعهم وصولاً إلى صناعة فرصهم. ليس المطلوب إعطاء الشباب فرصته كما يشيع في الأدبيات السياسية والتنموية، كأنما هذه الفرصة منحة من السلطة أو من الحاكم، وإنما المطلوب هو الكفّ عن إعاقة انطلاقة الحياة وتجديدها من خلال تركه ينتزع المكانة ويصنع الفرص.

كتلة شبابنا العربي تضجّ بالحياة المقموعة التي تغلي تحت قشرة السكون الظاهري. طاقات شبابنا خلاّقة كالحياة ذاتها، وكل ما تحتاجه هو التوقّف عن شنّ الحرب عليها، بزعم منع التمرّد وزعزعة الاستقرار. قمقمة الطاقات وهدرها لدى الشباب لن يفعل سوى إخراج مجتمعاتنا عن مسار الحياة النامي. أما ضمان المستقبل وديمومة حياة مجتمعاتنا فليس لها سوى سبيل وحيد هو إطلاق طاقات النماء وتعهّدها، فهي

الكفيلة بتجديد ذاتها وابتداع فرصها. الشباب العربي مدعو إلى الإنصات لصوت طاقات الحياة التي تضجّ في جنباته. وهو مدعو إلى الانتفاض على التشاؤم واليأس والاستسلام الذي يطمس طاقات الحياة هذه ويعطل انطلاقتها. إنه مدعو إلى تحسّس قوة طاقة الحياة الجوانية لديه، وأن يستمدّ منها الحرية الجوانية التي تتيح المبادرة إلى القيام بتحمّل مسؤولية القرار. وهو مدعو إلى الوعي بفاعليته الذاتية وتجسيدها عملياً على أرض الواقع وصولاً إلى ابتداع الفرص، التي قد تبدو مغيّبة ظاهرياً. إنه مدعو إلى إطلاق طاقاته الحيّة لبناء مشروع حياة، وما ذلك بالأمر المتعذّر حين يتعزّز إيمانه بطاقاته الحيّة وفاعليته الذاتية (الفردية منها والجماعية)، وصولاً إلى بناء الاقتدار.



ملحوظة استدراكية:

بعد أسبوعين فقط على الانتهاء من كتابة هذا الفصل انطلقت ثورة الشباب وتفجّرت معها طاقات الحياة لدى جماهير الشعب العربي في كل من تونس ومصر، حيث تجلّت بأبهى صورها وأكثرها خلقاً وإبداعاً، وأشعلت معها طاقات الجماهير في العديد من المجتمعات العربية التي انخرطت في معركة انتزاع حقّ الحياة والاعتراف بإنسانية الإنسان. أسقطت تونس ومصر مستبديها وفتحت الآفاق لبناء نوعية حياة متجدّدة. طاقات الحياة تجلّت ولا تزال بالتضحيات والتجرّؤ على المجابهة وكسر جدار الخوف، كما تجلّت بصور التنظيم والتعبئة والحماية والحراسة وتوفير مقوّمات الصمود في الميدان بشكل عبقري. وهي تجلّت خصوصاً بتولّي الشباب والشابات لزمام القيادة، حيث التحق الكبار بهم. ووصل تجلّي طاقات الحياة أوجّه في تجاوز

الانقسامات على اختلافها وتلاحم مختلف فئات الجماهير في فاعلية جماعية منقطعة النظير، دخلت التاريخ بمثابة نموذج رائد. وأما في الأقطار العربية الأخرى فإن طاقات الحياة انخرطت في مجابهة مصيرية مع قوى الاستبداد وآليات القمع في إصرار منقطع النظير على انتزاع حقّ الحياة وبناء نوعية وجود.

هذه إشارة عابرة إلى الانطلاقة المفاجئة لطاقات الحياة التي مسحت العجز المتعلّم وظفرت على الاستكانة. إن إبداعات تجليّات طاقات الحياة وقدرتها على المجابهة من دون تردّد في دفع الثمن، طرحت علينا إعادة كتابة هذا الفصل من جديد، حيث زخم الحياة الذي انطلق يجعل من الآراء النظرية والشهادات التي قدمنا لها في هذا الفصل مسألة تكاد تكون باهتة. إلاّ أنه بعد شيء من التفكير قرّ الرأي على إبقاء نص هذا الفصل على حاله، باعتبار أن ثورة الشباب، وتفجّر طاقات الحياة لدى الجماهير تحتاج إلى حديث آخر حيث تكون اختمرت فيها أفكار هذه الثورة التي اندفعت في سعيها إلى ظفر الحياة على الموت.

الفصل الثالث

التفكير الإيجابي

مقوّماته، وآلياته

تمهيد:

التفكيـر الإيجابـي هـو اتجـاه ذهنـي للاهتمـام بالأفـكار والصـور والكلمـات المؤدّية إلى النمو، النجاح، والتوسّـع. إنه اتجاه ذهني يتوقّع نتائـج جيدة وملائمة. كما يتوقّع الذهن الإيجابي غلبة النهايات الناجحة والطيبـة لـكل فعل أو وضعيـة. ولا يقبل كل الناس مثل هـذه التوقّعات الطيبـة، حتـى إن بعضهم يعتقد بأنها نوع من المواقف غير الواقعية. كما أنهـم لا يأخـذون على محمـل الجد الدعـوة إلى التفكيـر الإيجابي، إذ يعتبرونهـا بمثابـة تمنيات لا جدوى منها عملياً. ذلـك أن الناس يميلون عادة إلى إبراز السلبيات أكثر من الإيجابيات في رؤاهم وأحكامهم عند تقويم وضعية ما أو شخص ما أو مجموعة ما (Lopez and Wright, 2002). والمشـهد العربي يتـمّ إغراقه بالسـلبيات والنزعات التشـاؤمية لكثرة ما تتواتـر الأزمـات والمعوقـات والنكسـات، مما يجعل الأحكام السـلبية ظاهـرة شـائعة أو مسـتفحلة عربياً في تقويم الأمـور. نميل إلى الاهتمام بالمشـكلات التـي تقفز إلى الواجهـة في نظرتنا إلى الأمـور. ونبالغ في تضخيم هذه السـلبيات في أحكامنا علـى الواقع. كما نميل إلى اصطياد السـلبيات والتركيـز عليهـا وتضخيمها في تقويمنا لسـلوكات الآخرين.

يندر أن نقيم موازنة بين إيجابيات وضعية أو شخص وبين سلبياته، كما تقتضيه المقاربة الواقعية للأمور.

والتفكير السلبي يتّصف عموماً بالعدوى الانفعالية، أكثر من التفكير الإيجابي. إذ لا يلبث شخص أن يتحدّث عن سلبيات حالة ما أو سلوك ما لدى شخص آخر، حتى تقوم جوقة من تداعيات الأفكار السلبية والإدانة أو الملامة أو التبرّم والشكوى. وكل موقف سلبي من أحد الحاضرين يعزّز مثيله عند الآخرين، في نوع من كرة الثلج.

الواقع أن هذا الانخراط في تضخيم السلبيات والشكاوى وتعميمها، إن هو إلاّ نوع من التفريج الانفعالي لتراكم الإحباطات الذاتية عند الواحد منا. وهو ما يؤدّي بالطبع إلى الطمس التلقائي للإيجابيات في وضعية ما أو في سلوك شخص أو مجموعة ما، حتى تلك الإيجابيات الفعلية الجلية تتعرّض للتعتيم عليها أو تجاهلها، ناهيك عن التفكر بالإيجابيات الضمنية التي يتعيّن البحث عنها وإبرازها والبناء عليها. وتكون النتيجة الدخول في حالة عطالة في التعامل مع الواقع وبروز مشاعر الاستسلام للسلبية والشكوى والندب، الذي لا يفعل أكثر من ديمومة الحال على ما هي عليه، وتعطيل مبادرات الإمساك بزمام الأمور وتدبّر وسائل التعامل الفاعل معها وصولاً إلى تغييرها.

في المقابل، يمثّل التفكير الإيجابي نواة الاقتدار المعرفي في التعامل الفاعل مع قضايا الحياة ومشكلاتها وتحدّياتها، والتغلّب على محنها وشدائدها. إنه ليس مجرد وسيلة أو مقاربة منهجية، بل هو توجّه يعبئ الطاقات ويستخرج الإمكانات الحاضرة منها كما الكامنة، من أجل العمل. كما أن التفكير الإيجابي يشكّل العلاج الناجع للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي. ذلك أن التفكير السلبي يعبئ

الجسـد للمواقف العدائية. ومن المعروف أن التعبئة السلبية إذا لم تُفرَّغْ فـي مواجهة عنيفة للواقع أو لسـلوك الآخر، فإنها سـتتراكم وتؤدّي إلى الأعراض النفسية الجسيمة المصاحبة لحالات الغيظ والغضب والمرارة، ومـا ينجم عنها من أمراض. بينما أن التفكير الإيجابي يطلق في المقابل أنظمة معاكسة من التعبئة الجسمية الفيسيولوجية مولدة لحالات الارتياح والانفتاح والانشراح والرضا أو حتى التسامح.

ذلك أن الأفكار تسـيطر على العواطف. الفكرة السلبية تولّد مشاعر وانفعالات سـلبية تؤدّي إلى سـلوكات أو مواقف سلبية. وعلى العكس فالفكـرة الإيجابيـة تولّد مواقـف إيجابية من الوقائـع والآخرين، وتفتح باب التصرّف الناجع، مع ما يصاحب ذلك من حالات ارتياح.

سـيطرة التفكيـر والاعتقاد علـى العواطف والانفعـالات هي محور طريقـة العـلاج المعرفي على اختـلاف مناحيه. وهو عـلاج يحتلّ راهناً مركز النجومية بين طرق العلاج النفسي الحديثة، نظراً لفاعليته.

والواقـع أن علـم النفـس الإيجابي ذاته هو الابن الشـرعي المباشـر للعـلاج المعرفي الـذي يتلخّص عموماً في اكتشـاف الأفكار المغلوطة والافتراضات أو الاعتقادات غير الواقعية المسبّبة للاضطرابات الانفعالية وعلـى رأسـها القلق والاكتئاب وروح الهزيمة ومـا يصاحبها من مرارة، ومحاكمتهـا وتبيـان لا واقعيتهـا أو خطئهـا، وصـولاً إلى إحـلال أفكار وافتراضـات إيجابيـة مكانها، تفتح بـاب الارتياح واسـتعادة المعنويات والانفتـاح والمبادرة إلى الفعل البنّاء. أو يحاول العلاج المعرفي إحلال أفكار واقعية محل الأفكار السلبية تجاه الذات والدنيا والآخرين. فالدنيا ليست خيراً كلها، ولا هي شرّ كلها، وكذلك هو واقع الآخرين، فإن لهم سـلبياتهم وإيجابياتهم. والشـخص ذاته له إيجابياته وإنجازاته ونجاحاته

كمـا أن لـه عثراته وأوجه قصوره. والأجدى أن نبدأ بالإيجابيات في كل الحـالات ونبني عليها في علاج السـلبيات. عندها يصبح العلاج ممكناً حيـن تحتل الأفكار الإيجابية مركـز الصدارة؛ إذ هي تفتح الآفاق وتولّد إمكانـات الحلـول، وإذا ثبت من خلال محاكمة الأفـكار والافتراضات السـلبية أنهـا واقعيـة فعلياً، سـواء فـي ما يتعلّـق بالذات وسـلوكاتها أم بالآخرين أم بالوضعيات المادية، فعندها يمكن الاستناد إلى آلية التفكير الإيجابـي للتخطيـط للمواجهـة والتغييـر: تغييـر السـلوكات الذاتيـة أو مواقف الآخرين منّا، أو حتى تغيير معطيات الواقع. وقد يتمثّل الحلّ في العلاقة مع الآخرين في قطع الصلة (اللجوء إلى أبغض الحلال، وطلاق بمعروف).

ويستحسن الوقوف بسرعة في هذا المجال عند أسلوبين من العلاج المعرفـي. أمـا الأول ويسـمى العلاج العقلانـي الانفعالـي، فلقد طوّره ألبـرت إلليـس (Ellis، 1995) وقدّمـه باعتباره الفلسـفة العقلانية النمائية فـي الحياة. يذهب إلليس إلى أن هناك العديد ممن يعانون من الاكتئاب واليـأس والغيـظ والحقـد علـى الـذات والدنيا والنـاس أو القلـق (مما يشـكّل شطراً مهماً من جمهور العلاج النفسـي راهناً)، يهدرون حياتهم وإمكاناتهم من خلال الوقوع أسـرى مجموعة من الافتراضات الخاطئة التي تتحكّم بتفكيرهم وتحكم سلوكاتهم ومواقفهم. إنهم يقعون ضحايا أفكار سـلبية معمّمة قد تتّخذ طابعاً قطعياً متصلّباً، أو طابع تعميمات لا تقوم على أسـاس من الواقع مثل: إن الأمور خير كلها أو شـرّ كلها، وإذا لـم تكن كما نشـتهي فهي شـرّ، أو من مثل تعميم عثرة أو فشـل على كل الوجـود بحيـث لا يعود هناك من خلاص ممكـن، أو أن الدنيا حظوظ، وأن حظنـا عاثـر، أو أننا محكومون بماضينـا ولا خلاص لنا منه، أو من مثل أن هناك حلاً واحداً وحيداً لأي قضية، وإذا لم نجده فإنها الكارثة.

تتحكّـم هذه الافتراضـات بالوعي والإدراك وتوجّـه التفكير بالتالي نحو السـلبية المولّدة للانفعالات المعطّلة للسـلوك والتدبير. وهو يطلق عليها تسـمية الألعاب الذاتية البائسة. وخلال العلاج يقوم بمجابهة هذه الألعاب ودحضها وبيان لا واقعيتها، مما يفتح السبيل أمام بروز الأفكار الإيجابيـة والمواقـف الواقعيـة مـن الحياة، ويفتـح بالتالي بـاب التدبير وتوظيـف الإمكانـات، مما يطلق عمليـة النماء والوفاق مـع الذات. إنه يحلّ لدى مريضه من خلال مجادلته (العنيفة أحياناً) لاعتقاداته المغلوطة فلسـفة نمائية أكثر واقعية. وبالطبع يسـتغرق الأمر سلسـلة قد تطول من المجابهـات بحثـاً عن الإيجابيات فـي الذات والحياة والتأسـيس عليها وتغليبها على السـلبيات. كما يتطلّب الكثير من الجهد والتصميم لتغيير عـادات التفكير السـلبي إلى عادات تفكير إيجابـي أو واقعي (حجازي، 2005).

وأما الثاني فيسمى العلاج المعرفي الذي طوّره بيك (Beck، 1995) وابنته جوديث في جامعة بنسلفانيا، وعرف انتشاراً محلياً وعالمياً متزايداً، ويعتبر سليغمان أحد روّاده في تلك الجامعة.

وضعت باديسـكي وزميلها جرنبرغر (2001) أسلوباً ميسراً لممارسة العـلاج المعرفي وتدريب المرضى على تطبيقه على أنفسـهم للتخلّص من أعراضهم (اكتئاب، قلق، غضب، ذعر، إلخ...).

في خطوة أولى يرصد الشـخص الوضعيات التي ولّدت حالة التوتّر الانفعالـي المعطّلـة ويحدّدها بدقّة. ويحدّد في خطـوة ثانية الانفعالات والحالات المزاجية المصاحبة لتلك الوضعية أو الحدث مع تقدير شدّة هذه الانفعالات. وينتقل من ثم إلى استكشـاف الأفكار والاعتقادات أو الصـور أو الذكريات التي خطرت لـه في تلك اللحظة (وقد يكون هناك

العديد منها). وذلك من قبيل الأحكام التي يطلقها المرء على الذات أو الآخر أو الحدث (من مثل إنني فاشـل، أو إنني عاجز، أو لقد آذاني، أو تعرّضت للإهانة، أو هو يحاول النيل مني، أو يتربّص بي، إلخ...). ويتمّ التفتيـش عـن الخاطـرة من بين هـذه التي ولدت أشـدّ الانفعالات لدى المريض.

وبعد هذا التحديد يتمّ التركيز على هذه الخاطرة والقيام بمحاكمتها. فيسـتعرض كل المعطيـات التي تبـرّر هذه الخاطـرة، وينتقل من ثم إلى استعراض كل المعطيات التي تدحضها أو تحدّ منها. وفي الخطوة التالية تتمّ الموازنة ما بين المعطيات السلبية والإيجابية وصولاً إلى تقدير الواقع الفعلـي. قـد تتغلّـب الإيجابيات مما يـؤدّي إلى تعديل الفكـرة الخاطئة وبالتالـي إلـى تغيير الحالـة الانفعالية المعطّلة. وقد تتعـادل الإيجابيات مع السلبيات فنكون بإزاء تقدير واقعي للموقف يؤدّي بدوره إلى تعديل للحالة المزاجية باتجاه أكثر هدوءاً وعقلانية. وقد تتغلّب السلبيات فعلاً فيُصـار إلـى العمل على إيجـاد مخرج من الوضعيـة: تعديلها، علاجها، أو القطيعـة معهـا. وبالطبع فإن سـرد السـلبيات يبقى أسـهل من العثور علـى الإيجابيات عادة، ولذلك يُدَرَّب المريض من خلال عدة أسـاليب على استكشـاف الأفكار والاحتمالات وصـولاً إلى الوعي بالإيجابيات الضمنية أو الكامنة والتي تطمسها هيمنة السلبيات على مجال الوعي.

أصبحـت هـذه الطريقـة فـي المحاكمة تطبّـق في عـلاج الكثير من حـالات الصراعـات العلائقية في الـزواج والعمل والحيـاة العامة، كما أنها تطبّق بأساليب معدّلة في محاربة التشاؤم وتعلم التفاؤل، وفي علاج الضغوطـات النفسـية الناجمة عن شـدائد الحياة. ومـا أحوجنا نحن في العالـم العربـي إلـى إزاحة الـركام السـلبي المتزايد في موقفنـا من ذاتنا

وواقعنا ومصيرنا، وصولاً إلى اكتشاف إيجابياتنا وإمكاناتنا وفرصنا المطموسة تحت طوفان التشاؤم والأسى والغيظ والغضب والاستسلام للعجز المتعلّم.

في الحقيقة، إن هذه الطريقة ليست جديدة على تراثنا. فهذا ما يقوم به حكماؤنا وأصحاب وساطات الخير في إصلاح ذات البين زوجياً وفي العلاقات الحياتية. إنهم يحاكمون الأفكار المغلوطة والتعميمات القطعية ويحاورون المتخاصمين لاستخراج الإيجابيات المطموسة من خلال سلبيات الصراع. ويتوصّلون من ثم إلى توجيههم نحو مواقف أكثر واقعية وتوازناً: الطرف الآخر عليه ولكن له أيضاً، لقد أخطأ أو قصّر إلاّ أنه طالما قدّم وأعطى... وهو ما يلجم جموح الانفعالات السلبية المغذية للعداء والحقد والخصام، ويفتح أبواب إعادة التواصل والصلة.

إنها مهمة ممكنة، ولكنها تحتاج إلى القيام بمواجهة ما يخيّم على رؤانا لذواتنا ودنيانا من تعميمات تعطّل طاقات الحياة فينا ومجادلتها، من خلال تعزيز التفكير الإيجابي في وسائله وإجراءاته والكشف عن مرتكزاته ومعطياته، وصولاً إلى النهوض إلى استعادة الإمساك بزمام الوضعية. ما أحوجنا إلى الخروج من حالة المرض، الذي أخذنا نألفه ونعتاش معه وكأنه واقع الحال، إلى الصحة والعافية والبناء والنماء.

هذه ليست دعوة طوباوية أخرى، إذ أننا لسنا بصدد إسباغ الطابع الوردي على واقعنا ووجودنا، حيث إن ذلك معطّل بدوره كمثل عطالة اليأس والتشاؤم والاكتفاء بجلد الذات. إنها دعوة إلى تقدير واقعي للعثرات والمعوقات والانتكاسات، وتقدير واقعي مقابل للإمكانات والقدرات والطاقات والفرص، وصولاً إلى تدبّر سبل النهوض إلى

المواجهة والتغيير وصناعة المكانة. يحذر التفكير الإيجابي من التغاضي عن معوقات الحياة، إذ إن ذلك ليس من الإيجابية في شيء، بل هو قد يؤدّي إلى التهلكة من خلال القعود عن المجابهة والعمل على التغيير.

التفكير الإيجابي ينظر، على العكس من ذلك، إلى سلبيات وضعية ما وإيجابياتها بشكل جدلي: ما هي سلبيات وضعية إيجابية، وما هي إيجابيات وضعية سلبية؟ وكيف يمكن تعظيم الإيجابيات في المعادلة الحاكمة لهذه الوضعية؟ التفكير الإيجابي يتصدّى للسلبيات مسلحاً بالإمكانات.

وعلى كل حال هناك ثابت أساسي في التفكير الإيجابي يتعلّق بالموقف من الذات والجماعة والمجتمع. هنا يتعيّن على المرء أن يظل إيجابياً في نظرته إلى ذاته ومجتمعه وتاريخه، بما تذخر به من إمكانات وطاقات وما لديها من فرص أو قدرات على صناعة هذه الفرص. التفكير الإيجابي هو النقيض المضاد للاستسلام والاستكانة واجترار المرارة والهزيمة الذاتية. إنه يستند في أساسه إلى طاقات الحياة. ذلك هو هدف هذا الفصل. وسيتمّ توسّل البحث في مقوّمات التفكير الإيجابي وآلياته، التي قدّمها لنا نفرٌ من رواد علم النفس الإيجابي، وصولاً إلى تحقيقه.

أولاً: مقوّمات التفكير الإيجابي:

يأتي الوعي في أول خطوات التفكير الإيجابي. فالوعي هو أساس تفتح الرؤى حول الواقعين الموضوعي والذاتي في آن معاً، واستيعاب معطياتهما في إيجابياتهما وسلبياتهما. الوعي هو أن تصبح على صلة بما أنت عليه، وما تشعر به وتفكّر فيه وتفعله. وعندما يصبح الإنسان واعياً بما هو عليه، وما يفعله في الحاضر، فإن آفاق البحث في البدائل

والحلول تتجلّى بما يتيح تعاملاً فاعلاً مع الواقع الذاتي منه كما الموضوعي.

يعني الوعي المعرفة والاستيعاب وكشف الواقع. إنه تلك المعرفة المباشرة للنشاط النفسي الذاتي، بمعنى أن المرء الواعي هو ذلك الذي يعرف واقعه الخاص ويحكم على هذه المعرفة، بما هي المقدمة لإدارة الذات وإيجاد الحلول واتّخاذ المواقف وشرطها المسبق. والوعي هو ظاهرة تقتصر على الإنسان بما وصل إليه دماغه من تطوّر متقدّم، إنه يدرك ذاته كما يدرك الأشياء من حوله ويستوعبهما. ولذلك أولاه الفلاسفة وعلماء النفس والمفكرون السياسيون أهمية خاصة باعتباره أولى خطوات إدراك الوجود الإنساني، وشرط التبصّر بأحوال النفس، وصولاً إلى الشفاء من اضطراباتها، كما أنه في الآن عينه الأساس التمهيدي المُلزم لكل تغيير سياسي. وعليه يكون الوعي هو الوجه الذاتي للعمليات الإدراكية التي تستوعب ما يصل إلى الذهن من مثيرات خارجية أو داخلية. إنها تدرك خصائص الوقائع وتصنّفه وتعطيه دلالته ومعناه.

يمتلك الوعي وظيفتين. أولاهما هي المراقبة والتنبه للذات والمحيط والاستجابات لهما، ورصد الوقائع والأحداث ذات الأهمية الخاصة بالنسبة للشخص في وضعية معينة. وثانيتهما هي وظيفة التوجيه التي تتيح للشخص حسن التصرّف في التعامل مع واقعه الذاتي والموضوعي، لجهة التصويب والتصحيح وتغيير المسار، أو الاستمرار في المنحى ذاته من التحرّك. ويتيح تكامل هاتين الوظيفتين التعامل الفاعل مع القضايا (Westen,1999) ويتدخّل الوعي عادة حين تفشل عمليات المعرفة الآلية (عادات السلوك اليومية) في التعامل مع الوضعية، فيتنبّه المرء إلى هذا

الفشل ويحلّل الموقف ويتّخذ التدابير الملائمة بصدده. يقوم الوعي إذاً بوظيفة مهمة جداً في التكيّف النشط للمحيط، تلاؤماً مع بعض معطياته وتغييراً لبعضها الآخر، بما يخدم حمايته وبقاءه وتقدّمه. ولذلك يقطع الوعي عادة روتين السلوكات اليومية التي تتمّ خارج نطاق الوعي حين تبرز الحاجة لاتخاذ خيارات مهمة، مما يحرّك آليات التفكير والتحليل انطلاقاً من التبصّر بالأحداث ذات الدلالة، وصولاً إلى مقاربة البدائل المتوفّرة للحلّ واختيار أفضلها تبعاً لظروف الشخص (حجازي، 2005).

هناك مهمة مزدوجة على صعيد الوعي ضمن نطاق التفكير الإيجابي. يتمثّل شقّها الأول بالوعي بالمعوقات الذاتية الدافعة إلى تعطيل الطاقات والركون إلى السلبية والاستسلام. ويتمثّل شقها الثاني بالوعي بالفاعلية الذاتية والجماعية، والوعي بالإمكانات والفرص الظاهرة منها والخفية.

يأتي الوعي بالمعوقات الموضوعية والذاتية بمثابة الخطوة الأولى الضرورية لإطلاق الطاقات الحيّة والانطلاق على درب الفاعلية. وعلى عكس المتعارف عليه، فإن الوعي بالمعوقات الموضوعية لا يكفي وحده لتوفير شروط الانطلاق. هذه المعوقات الموضوعية معروفة ولا تحتاج إلى تحليل أو تدليل. الحديث فيها هو الشائع في ثقافتنا التي سرعان ما تركّز على السلبيات وتنطلق في تعدادها وتضخيمها بشكل يسدّ آفاق كل فعل ممكن. كثيراً ما ننطلق في ما يسمى بعملية «عصف الملامات Blame Storming» في مقابل عملية «العصف الذهني Brain Storming». وبينما تستخدم عملية العصف الذهني لتوليد حلول وأفكار جديدة، قد تكون خارجة عن المألوف، لمشكلات يتعذّر حلّها بأساليب التفكير المألوفة، يستخدم عصف الملامات للقيام بجردة لكل المثالب والمعوقات التي تعترض قضية ما، بهدف التعامل معها. أما

فـي ثقافتنا فإننا نغرق في «عصـف الملامات» ونقف عندها في تضخيم فعلـي للسـلبيات التي تسـدّ آفاق التعامـل الفاعل، وتقعدنـا بالتالي عن القيام بمسـؤولياتنا عن واقعنا وصناعة مصيرنا. هذا في حين أنه يتوجّب علينا ممارسـة «العصف الذهني» لتفتيح الآفاق واستكشـاف الإمكانات والمخـارج المتوفـرة دوماً، حتى في أقسـى الظـروف، وأكثرها مأزقية، طالما استمرّت الحياة وتحوّلاتها.

إلاّ أن عدم الوعي بالمعوقات الذاتية قد يكون هو الأخطر، وبالتالي يتعيّن إيلاؤها الأولوية في التبصّر بأحوالنا. من المعروف في طرق العلاج النفسـي الكبرى: التحليل النفسـي، الجشـطلت، والعـلاج المعرفي، أن الاضطراب والمرض هما نتاج كبت الصراعات والتناقضات والخبرات، وتعطيـل إمكانات الوعي بها واسـتيعابها ومكاملتهـا في عمليات الذهن الواعـي. ذلـك أن النفس الواعية تحتمي عادة ضد هـذه المكبوتات من خلال الآليات الدفاعية المعروفة جيداً في أدبيات التحليل النفسي، والتي تقاوم بشدة الوعي بمكنونات النفس التي تعطل السلوكات النمائية. ولا يقتصر الأمر على هذه الآليات الدفاعية بل يُضاف إليها عادة طبقة أخرى مـن المقاومـة تتمثّل فـي الحفاظ على هذه البنية النفسـية المضطربة من خـلال الانتقائية المفرطـة وتعميم الأحكام والـرؤى، وتضخيم الأفكار والمعطيات المؤيّدة لها، والتنكّر للوقائع والمعلومات المعارضة. ويندفع المرء بشكل قهري إلى إثبات صحة قناعاته العميقة المغلوطة والمرضية بكل الأسـانيد المتوفّرة، وصولاً إلى اختلاق السـلوكات المكرّسـة لها، بحيـث يظـلّ الإدراك المعرفي فاقداً لفاعليته فـي الوعي بها وصولاً إلى مجابهتها وتغييرها يونغ (Young,1999).

هـذه الآليات النفسـية المعرفيـة الفاعلة على الصعيـد المرضي، لها

ما يوازيها على صعيد التنكّر للمعوقات الذاتية الفاعلة على الصعيد الوجودي العام. ويشكّل جلد الذات والاستمتاع الخفي به نموذجها الأكثر شيوعاً وألفة. إن القهر والهدر التاريخيين اللذين تعرّض لهما إنساننا يرسّخان لديه الآلية المعروفة والمتمثّلة باجتياف الأحكام التي تطلقها عليه سلطات القهر والهدر والاستعمار: إنه العاجز، القاصر، السلبي، الكسول، وكذلك العدواني الذي يجب قمعه وإخضاعه. ومع اجتياف هذه الأحكام تتكوّن صورة عن الذات، فردية وجماعية، تكرّس المواقف السلبية المعطّلة منها باعتبارها حالة طبيعية. العجز والنظرة السلبية المتعلّمان في الموقف من الذات يتّخذان شكلاً قطعياً يقاوم الوعي بهما وتغييرهما. ومن هنا شيوع ثقافة الندب والانغماس فيها، في نوع من المتعة الخفية وراء المعاناة الظاهرية.

الوعي بأوجه هذه المعوقات الذاتية ومقاومة تغييرها يشكّل المعركة الأهمّ على صعيد التفكير الإيجابي. النجاح في هذه المعركة يفتح السبيل أمام انطلاق الطاقات الحيّة وتحرّك عملية النماء. ذلك أنه يضع حدّاً للمواقف السلبية وردود الفعل المعطّلة التي تصبغ بطابعها النظرة إلى الذات والوجود، وما ينجم عنها من سلوكات اجترار تديم القصور.

يشكّل الوعي بحقيقتنا الذاتية، في إمكاناتنا وقدراتنا كما في حدودنا وقيودنا أولى مهام التفكير الإيجابي. الوعي بهذه الحقيقة الذاتية هو ذاته طريق التحرّر والشفاء تبعاً لطريقة لاكان في التحليل النفسي التي أحدثت تحوّلات كبرى في المذهب الفرويدي. الشفاء ليس حلاً لعقد مكبوتة، بل هو وعي بالحقيقة الذاتية المكبوتة، واسترداد حق القول (صفوان، 2008) وبالتالي إسترداد الكيان المضيّع.

أما الجانب الآخر والأهم فيتمثّل بالوعي بالإمكانات والقدرات

والفرص، مما يشكّل نواة التفكير الإيجابي والاقتدار الإنساني من دون منازع (Cervone and Caprera, 2003). يستقصي الوعي الإمكانات والفرص الظاهرة ويقارن بينها ويتفحّصها، وصولاً إلى اختيار أنسبها. كما أنه يستقصي الإمكانات والقدرات الكامنة أو المطموسة على المستوى الذاتي، والفرص الخفيّة غير البادية للعيان لأول وهلة على المستوى الموضوعي. معظم المشكلات تجد سبيلها إلى الحلّ إذا تفحّصنا إمكاناتنا الكامنة وفعّلناها، وأحسنّا توظيفها. وهناك دوماً فرص لمخارج ممكنة إذا أعملنا بصيرتنا ونشّطنا روح الاستقصاء في تفحّص الذات والواقع. ذلك أن انسداد الآفاق هو في جلّ الأحيان مسألة إدراك ذاتي وتقدير ذاتي، ناتج عن تراكم التحريم والتجريم والتأثيم والإخضاع وصولاً إلى الاتباع. يتعيّن في المقابل تنمية ثقافة الاستقصاء وتربيتها.

يرتبط الوعي بالقدرات والإمكانات والفرص بمقوم آخر مهم يتمثّل بتنشيط التفكّر واليقظة الذهنية (Mindfulness) (Langer, 2002). اليقظة الذهنية هي حالة ذهنية مرنة تتمثّل بالانفتاح على الجديد والمستجدّ. وهي لذلك تمثّل حالة متقدّمة من الوعي بالإمكانات والفرص. عندما نكون يقظين ذهنياً نصبح حساسين لما نملك من قدرات، وحساسين كذلك للسياق، حيث ننغمس في الوضعية ومعطياتها بكثافة. كما نكون حساسين للمنظور وتغييره. وذلك على النقيض من انعدام اليقظة الذهنية حيث نتمسّك بمنظور وحيد، ونقع بالتالي في فخ الحالات الذهنية المتصلّبة التي لا تستطيع تجاوز الرؤية الراهنة والأحادية.

نصير في اليقظة الذهنية في حالة من المبادرة المميّزة للذهن الإنساني. فالإنسان ليس مجرد كائن استجابي كما هو حال الحيوانات، يقتصر سلوكه على ردود أفعال للمثيرات الخارجية أو الداخلية،

ويحاول التعامل معها. وإنما هو كائن مبادر محرّض (proactive) وليس كائناً استجابياً (Reactive). حتى الطفل الصغير من بني الإنسان هو كائن محرِّض يثير أمه والمحيطين به، ويدفع بهم إلى الاستجابة لحاجاته ورغباته. الإنسان يصنع بيئته بقدر ما تصنعه بيئته. تفتح اليقظة الذهنية وعينا على واقعنا وأوضاعنا وإمكاناتنا ومشاعرنا. ولقد ثبت من الأبحاث أن اليقظة الذهنية وتفتّحنا على الجديد وغير الظاهر يزيد من كفاءتنا وصحتنا، ومشاعرنا الإيجابية، وقدراتنا على ابتداع الحلول، كما يحدّ من حالة الاحتراق الذاتي (Burn-out) الذي يتمثّل في الإنهاك والعطالة.

حين نستغرق في عدم اليقظة الذهنية غالباً ما نتبع العرف الشائع والأحكام الصادرة عن مراجع معتبرة ذات سلطة لا تُجَادَل، تملك القول الفصل في الأمور والوقائع، والمواقف منها. كما تقدم لنا المعلومات بلغة قطعية ومن منظور أحادي يفرض علينا قبولها كما هي، بحيث نعتبر أن واقع العجز الراهن والعطالة من طبيعة الأمور، ونتوقّف من ثم عن مساءلة هذه المسلمات المفروضة علينا وعلى تقويمنا للأمور وردة فعلنا عليها.

اليقظة الذهنية تتعامل مع حالات انعدام اليقين باعتبارها ممثلة للواقع الإنساني. إنها تسائل انعدام اليقين هذا مما ييسّر لنا أن نفتح لأنفسنا آفاقاً جديدة، وفرصاً مستجدّة. فالمستقبل ليس جامداً ولا هو قطعياً حتمياً، وإنما هو مليء بالتحوّلات والتغيّرات. وهكذا فبدلاً من البحث عن الثبات، قد يتعيّن النظر في استغلال إمكانات انعدام اليقين بحيث نتعلّم ما يمكن أن تصير عليه الأشياء، بدلاً من البحث عما هي عليه. وما يمكن أن تصير عليه الأشياء قد يحمل لنا الفرص كما يمكن

أن يحمـل المعوقات. المهم الحفاظ على اليقظة الذهنية والانفتاح على الفرص. إذ لماذا يتعيّن أن نتجمّد دوماً أمام «قيود الموارد والإمكانات»؟ يصلح هذا الموقف إذا كانت البيئة ثابتة قارّة وأن إدراكنا لحالتها الراهنة هو الوحيد الصحيح، وأن تعاملنا الشـائع معها هو الوحيد الممكن. إنما ذلك ليس هو واقع الحال بالطبع، وإلاّ لما كان هناك تقدّم ونماء.

ففـي عالـم دائـم التغييـر، ومتسـارع التحـوّلات علـى كل الصعـد (فـي التقنيات، كما في السياسـة والاقتصاد وأسـواق المـال، والتغيّرات الاجتماعية المتسارعة) لا يتعيّن الركون إلى القناعات الثابتة والممارسات الجامدة التي تغلق نوافذ الوعي بالفرص المستجدّة. يتطلّب الواقع دوماً البحـث عـن ممارسـات أكثر تلاؤمـاً وتجديـداً لتلبية تحوّلاتـه. تدعونا اليقظـة الذهنيـة إلى التفكيـر والتصرّف، وعيوننا مفتوحـة على إمكانات تغييـر مسـلّماتنا وفرضياتنا ونماذجنا المعرفية التـي ألفناها، والتي كانت تصلـح ربمـا لزمان غير هذا الزمان المتحـوّل. هناك حاجة لإعادة تأطير وإعادة تأويل معطيات الواقع من خلال ابتداع نماذج جديدة. تعلّمنا بنية الثـورات العلمية (كـون، 1992) أن العلم يترك نظرية معينة ليس لأنه تمّ دحضهـا، وإنما لأن هنـاك نظرية جديدة أكثر موثوقيـة ومعقولية وقابلية للبرهنـة على صدقها وفاعليتها قد ظهـرت وأخذت تحلّ محل الأولى. تدعونـا اليقظة الذهنية إلى إبقاء جميـع المنظورات مفتوحة بصدد واقع معيّـن، ممـا يتيـح بـروز مخارج جديـدة لم تكـن منظورة. تزيـد اليقظة الذهنيـة والانفتـاح على متغيّرات الواقع من فاعلية ممارسـتنا. وتتيح لنا إيجاد حلول لمشكلات كنّا نشعر إزاءها بالعجز وانعدام الكفاءة، بسبب الوقوع ضحية قوالبنا الذهنية السائدة والجامدة.

تشـكّل ملاحظـة الجديد وغيـر المنظور جوهر اليقظـة الذهنية. إنها

تفتح مجال إدراك الإيجابي كما السلبي، ما يساعد على التحرّك والتدبّر وحسن القرار والاختيار، بحيث تتجلّى فاعلية التفكير الإيجابي. وتتآزر مع اليقظة الذهنية وتعزّزها المعرفية البنّاءة (Constructive Cognition) التي قالت بها نانسي كانتور (2003) وما يندرج عنها من «بدائلية بنّاءة Constructive Alternativism». إنها تلك القدرة الذهنية أو المقاربة المعرفية التي تتيح للشخص تنظيم الأحداث والآخرين وواقعه الذاتي، في إضاءة جديدة تتيح له رؤية الأمور بشكل مختلف ينفتح على التحرّك والتصرّف. إنها تدعو إلى ضرورة إحلال النظرة الداعية إلى المبادرة والتجديد والبحث عن الإمكانات وابتداع البدائل، مكان النظرة التبسيطية/ التعميمية/ القطعية/ الثباتية والمغلقة في التعامل مع الواقع (نظرة الحل الواحد والسبيل الوحيد). إننا بصدد الدعوة إلى مرونة تقدير الواقع. قد يكون هذا التقدير متفائلاً أو متشائماً في التعامل الناجع مع وضعية معينة. إذ ليس التفاؤل هو الواقعي دوماً، حيث يكون التشاؤم هو الموقف المطلوب للتعامل مع وضعية خطرة فيما لو أنجرفنا فيها. يكمن سرّ التفكير الإيجابي في معرفة متى يتعيّن أن نكون متفائلين أو متشائمين بحيث نتعامل بالفاعلية المطلوبة مع حالة معينة. المهم هو أن التفكير الإيجابي يتيح لنا البقاء في وضعية المبادرة والقدرة على الفعل، وابتداع مقاربات مغايرة، أو حتى استبدال الأهداف ذاتها، إذا اتّضح تعذّر تحقيقها.

تفتح البدائلية البنّاءة السبيل أمام تشغيل ثلاثية الاقتدار المعرفي المتمثّلة في الانتقاء (Selection)، التعظيم (Optimization)، والتعويض (Compensation) التي طوّرها كل من بالتس وألكسندر (2003). تنطبق هذه الثلاثية على كل من الأفراد والجماعات والمجتمعات على حد سواء، حيث تمثّل ثلاث استراتيجيات أساسية في توجيه النمو عبر مسار

الحياة. إنها معادلة نسبية تختلف عناصرها باختلاف أوضاع الأشخاص والسياقات والثقافات. وهي معادلة تلخّص حالة الذهن الفضلى التي تتجلّى في التفكير الإيجابي.

تسارع تحوّلات العولمة وما تفرضه من تحدّيات وانعدام يقين وانفتاح كل شيء على كل شيء آخر، والاعتماد المتبادل ما بين القوى، أصبحت تتطلّب منظومات سلوك توفّر حالات تكيّف مع عالم متغيّر، والسيطرة على ظروف حياة متجدّدة. منظورات حالات النهاية في مراحل النمو: طفولة، يفاعة، رشد، شيخوخة، التي تتوالى بمثابة مسار متدرّج ثابت الاتجاه ومستقر الخصائص، لم تعد تصلح لمتطلّبات القرن الحادي والعشرين. لم يعد هناك حالات نهاية، بل تحوّلات تتطلّب التعامل معها، من خلال ذهن متفتّح على الدوام، ومنظورات غير مكتملة. حالة عدم الاكتمال والتحوّل الدائم هي التي بدأت تفرض ذاتها في عصر العولمة (التغيّر المستمرّ، التعلّم مدى الحياة، التكيّف لطفرات التقنيات).

انقضى عهد اكتمال النضج المعرفي، وأصبح الهدف الجديد للاقتدار الإنساني يتمثّل في مجموعة قدرات أو مهارات تجعل من الفرد بحاراً فاعلاً في عالم يتّسم بالتغيير. وبرزت الحاجة إلى مفهوم جديد وأكثر ديناميكية هو اللياقة التكيفية (Adaptability Fitness) (Alexander and Baltes, 2003) من ضمن منظور النظم الحيّة المفتوحة.

تشكّل ثلاثية الانتقاء - التعظيم – التعويض، عمليات ذهنية مركزية لاكتساب الجدارة في التعامل مع الحياة، واللياقة التكيفية لعالم دائم التغيّر. ويتمثّل التفكير الإيجابي في معرفة كيفية تنسيق مقوّمات هذه الثلاثية في ما بينها، مما يولّد آلية تفكير عامة عالية الفاعلية في التقدّم نحو تحقيق الغايات (فردياً، جماعياً، مجتمعياً).

يشكّل انتقاء الأهداف (Selection) ووسائل تحقيقها واحداً من أهم مهارات التفكير الإيجابي، فردياً كما جماعياً. يحدّد انتقاء الأهداف، الذي يجب أن يتّصف بالواقعية ويشكّل في الآن عينه درجة كافية من التحدّي بحيث يعبئ الطاقات والموارد في حلّتها الفضلى، كل من التوجّه في السير نحو تحقيق الغايات وأولويات الإجراءات، أدوات التنفيذ وموارده، معيار الإنجاز كمياً وزمنياً (المقدار المطلوب تحقيقه خلال زمن معيّن)، متابعة الإنجاز وتصويب المسار إذا ظهر انحراف عن تحقيق الهدف، تقويم فاعلية الإنجاز، ويتوجها جميعاً إعطاء قصد ومعنى لعملية تحقيق الأهداف الفرعية من خلال ربطها بغايات كبرى.

أما التعظيم (Optimization) فيتمثّل في عملية امتلاك الموارد والوسائل وتدقيقها، وتنسيقها بما يرفع فاعليتها إلى حالتها الفضلى خلال التطبيق لتحقيق الأهداف. إنه يرفع النشاط إلى مستواه الأعلى، ويشحذ المهارات ويعبئها بحيث تعطي أفضل مردود.

وأما التعويض (Compensation) فيعني ببساطة الشغل على البدائل، واللجوء إلى وسائل جديدة، أو أساليب مغايرة أكثر نجاعة حين تقصّر الوسائل المعتمدة في تحقيق الأهداف أو تفشل. فإما أن تستبدل الوسائل أو يتمّ تفعيل موارد ذاتية أو بيئية لم توظّف بعد. وهو ما يوصلنا إلى منهجية وضع البدائل وتحليلها والمفاضلة بينها، باعتبارها تمثّل أسلوباً فاعلاً في حلّ المشكلات، يتجلّى فيه التفكير الإيجابي بمنهجيته العلمية.

ثانياً: بعض آليات التفكير الإيجابي:

يبدأ التفكير الإيجابي العلمي في حلّ المشكلات بتعريف المشكلة وتحديدها. فالشائع أن تعرف المشكلات على أنها معوقات أو قيود، أو

حالات عجز ونقص تقعدنا عن تحقيق أهدافنا: ليس لدينا موارد كذا، ليس لدينا إمكانات كذا، التلميذ راسب أو مقصّر في دروسه إلخ... أو أن فلاناً سلبي وغير متعاون في العمل. هذه الصياغات السلبية تسدّ آفاق الحلّ وتضعنا أمام حائط مسدود. أما التفكير الإيجابي فإنه يعيد صياغة المشكلة ويحدّدها باعتبارها هدفاً مطلوب تحقيقه: كيف نوفّر موارد كذا؟ كيف يمكن الحصول على إمكانات كذا؟ كيف السبيل إلى علاج تقصير التلميذ أو رسوبه؟ كيف يمكن الحصول على تعاون فلان وتجاوبه في العمل؟ وبالطبع فإن هذه الصياغة الإيجابية للمشكلة تفتح أمامنا طريق التفتيش عن الحلّ المنشود، من خلال استقصاء إمكانات الواقع.

ننتقل عندها إلى الخطوة التالية بحثاً عن الحلّ، والمتمثّلة بتوليد البدائل (Alternatives)، التي تعنى حلولاً ممكنة. يركّز التفكير العلمي في هذه الخطوة على إطلاق العنان للذهن كي يولّد أكبر عدد ممكن من أفكار الحلّ بصرف النظر عن قيمتها الفعلية. ذلك أننا هنا نبحث عن تكوين سلة اقتراحات حلول نخضعها للتحليل والمقارنة والموازنة في خطوة ثالثة.

فالتلميذ المقصّر الذي لم ينجح في صف الرياضيات على سبيل المثال قد يمكن حلّ مشكل تقصيره بعدّة أساليب: إعطاؤه دروساً خصوصية؛ وضعه في صف تقوية؛ وضعه مع تلميذ آخر متفوّق لمساعدته؛ تقديم هدية للمعلم كي ينجحه في الامتحان؛ والغش في الامتحان. ونصمّم جدولاً للمقارنة بين هذه البدائل من حيث: كلفتها مادياً وزمنياً، توفّر إمكان تحقيقها، آثارها الإيجابية والسلبية على المديين القريب والبعيد، فرص نجاحها ودرجة التفضيل فيما بينها من قبل التلميذ ذاته وذويه. تتضح إيجابيات وسلبيات كل بديل ومدى إمكان

تنفيذه. ويُصار من ثم في خطوة رابعة إلى المفاضلة في الأوزان واتّخاذ القرار الأكثر إيجابية على المدى البعيد، والأكثر قابلية للتحقيق. وبذلك يتوفّر الحل الناجع القائم على التعامل الإيجابي مع المشكلة من خلال التفكير بإمكانات الحلول. وأي مشكلة ستجد بالضرورة الحلّ لها حين تطرح في سياق التفكير الإيجابي ومنهجياته العلمية. وما يصدق في التعامل مع هذا النوع من المشكلات، يصدق هو ذاته في التعامل مع مشكلات العلاقات على اختلافها (العمل، الزواج، الوالدية، الصداقة، الشأن العام). ويصدق بالتالي في التعامل مع المشكلات والمعوقات الذاتية: تحويل التفكير من العائق الذي يعجزنا عن التحرّك، إلى التفكير بكيفية إيجاد وسيلة للتحرّك وتحقيق الأهداف.

لا يقتصر التفكير الإيجابي في حلّ المشكلات على المنهج العلمي العقلاني، وإنما هو يتجاوزه من خلال منهجيات التفكير الجانبي (Lateral Thinking) والتفكير الابتكاري في تقنياته المتنوّعة. وتستند هذه المنهجيات إلى المرونة الذهنية التي تشكّل أحد مظاهر المرونة الذهن الطليق، الذي يكسر القيود المفروضة ذاتياً على التفكير وينطلق في آفاق جديدة. وهنا تعاود الحياة مسيرتها النمائية، حيث تبقى الطاقات الحيّة متوفّرة للفعل، أو تتصعّد عملية تعبئتها.

أما في الحالات العادية فيتمّ اكتساب المرونة الذهنية من خلال أنماط التنشئة المنمية للطاقات الحيّة والمشجّعة على المبادرة والمرجعية الذاتية. يتعلّم الطفل التفكير بالاحتمالات والفروق بين درجات مسألة ما، وتتعدّد مظاهر الواقع وأوجهه، كما يتعلّم تأجيل إشباع الحاجات بحيث تبرز مرونة المنظور الزمني لديه (الأمور قابلة للتحوّل وهي ليست قدراً محتوماً، وما هو متعذّر الآن يمكن أن يتوفّر مستقبلاً)، كما

يتعلّم مواءمة الواقع والممكن. وهي كلها تندرج تحت مسميات المرونة الذهنيـة، والطلاقة الذهنية، والتفكير المفارق (Divergent) الذي يخرج عن أطر المألوف الجامدة. وهي قدرات ذهنية تشـكّل مرتكزات الإبداع والتفكيـر الجانبـي. وذلك على النقيض من الفوقيـة القطعية التي تجمّد النظرة إلى الواقع من خلال الجواب القطعي، والحلّ الواحد الوحيد.

نقف بسـرعة عند كل من التفكيـر الجانبي والابتكاري حيث يتجلّى التفكيـر الإيجابـي فيهمـا بأجلى صـوره في حلّ المشـكلات والتصدّي للتحدّيـات، وإيجاد المخارج غير المألوفة للمسـائل التـي تبدو متعذّرة الحلّ من خلال طرق التفكير الروتينية.

فـي التفكيـر الجانبـي يُصار إلى السـعي لحلّ المشـكلة بطريقة غير تقليدية، من خلال استكشاف العديد من المقاربات والإمكانات بدلاً من التركيـز علـى مقاربة تقليدية واحدة. فبدلاً من مقاربة المشـكلة مواجهة نقاربها من خلال مسـارات جانبية تفتـح آفاق الحلّ، إذ توفّر أفكاراً غير مألوفة أو مبتكرة. إنها محاولة لكسـر أنماط التفكير التقليدي المباشـر، والحلـول الروتينية. إنها توسّـع أفق الرؤيـة وتزيد من إمكانات الحلول. وعلى سبيل المثال قد يلجأ ممارس التفكير الجانبي إلى أي مثير مألوف في متناوله مما ليس له صلة بالمسـألة، ويحاول إطلاق العنان لتداعيات فكرية بصدد العلاقات الممكنة بينه وبين المسألة وصولاً إلى العثور على حلّ جديد يبتعد عن الإجراءات المعهودة. يعتبر عباقرة القادة العسكريين التاريخييـن من أبرز من يمارس التفكير الجانبي في اسـتراتيجيات إدارة المعـارك (الالتفافـات، المباغتة، الابتعاد عن الهـدف من أجل الوصول إليه)، وذلك بدلاً من المواجهات المباشرة غير مضمونة النتائج، أو اتباع التكتيـكات التقليديـة في حالة عدم توازن القـوى. الكتابات في التفكير

الجانبي كثيرة، وأكثر منها برامج التدريب على أساليبه. ولقد طار صيت دي بونو وأتباعه في مجالات الإدارة والصناعة على اختلاف مجالاتهما، كما في التعليم، والتمرّس بأساليب التفكير الخلاّقة.

وكذلك هو الحال في التفكير الابتكاري، حيث تتكاثر المؤلّفات وتتنوّع الطرائق، وتتوفّر مادة تدريبية أصبحت معروفة جيداً في أدبيات التدريب. ويقوم التفكير الابتكاري بدوره على المرونة الذهنية والطلاقة اللغوية، والمقاربات التي تخرج عن المألوف (إقامة صلات غير مألوفة بين عناصر وضعية ما، أو مقاربات غير مألوفة للتعامل معها من مثل الابتعاد عن الهدف من أجل الوصول إليه). ويعتبر العصف الذهني (Brainstorming) أو ما يسمى بتوليد الأفكار من أكثرها شيوعاً. تضمّ جلسة العصف الذهني عادة مجموعة صغيرة من الأشخاص المعنيين بالمسألة، ولو أنهم ليسوا بالضرورة من أصحاب الاختصاص فيها. تطرح مسألة معينة ويطلب إلى الأعضاء إطلاق العنان لخيالهم وتقديم أكبر عدد من تداعيات الأفكار، حتى تلك الأكثرها جنوناً وخروجاً عن المألوف، وابتعاداً عن الحلول الشائعة. تعلق الأحكام التقويمية في هذه المرحلة بحيث يمنع الكلام في صحة فكرة أو خطئها، أو ملاءمتها أو عدم ملاءمتها. المهم في هذه المرحلة جمع أكبر عدد من الأفكار فيها الغثّ والسمين (على غرار شبكة الجاروفة المعهودة في الصيد البحري). ويشجّع الأعضاء خلال عملية العصف الذهني على التحلّي بروح الدعابة والمرح واللعب على الألفاظ والأفكار، والبناء على تداعيات الآخرين (تماماً على غرار جلسات التنكيت المعروفة حيث يستجيب كل واحد بنكتة على نكتة الآخر). الهدف من ذلك أبعد ما يكون عن العبث، إذ المطلوب إطلاق الأذهان كي تخرج عن المألوف وتأتي بالطريف وحتى المستغرب.

بعد جاروفة الأفكار هذه يُصار إلى تحليلها في خطوة ثانية. يُستبعد الكثير منها، ويتمّ التوقّف عند تلك الأفكار التي يمكن أن تحمل بذرة حلّ غير مألوف. ترصد هذه الأفكار الخام وتعطى إلى جماعة من الخبراء بالموضوع، يعملون عليها ويطوّرون حلولاً مبتكرة انطلاقاً منها. معظم التجديدات في الصناعة والإعلام والإعلانات تقوم على هذه المنهجية التي تتّخذ لها الشعار الموجّه التالي: لم لا؟ دعونا نحاول! لماذا لا يكون الحلّ بهذا المنحى غير المألوف؟ كل التجديدات والابتكارات في المجالات التقنية والصناعية، والأساليب المبتكرة في الإدارة والإعلان والاتصال تقوم على هذا الفكر المجدّد الذي يتجرّأ على الخروج عن المألوف، ويكسر قيود الروتين، ويتجرّأ على الثوابت التي تؤخذ بمثابة مسلّمات. هذه الجرأة هي التي تكفل الظفر بكسب السبق في مجال التقنيات التي تعرف طفرات مذهلة وتدرّ على أصحابها الثروات الطائلة. إنه الاقتدار المعرفي القائم على التفكير الإيجابي المنطلق والمحلّق في آفاق واعدة، والسالك للدروب غير المعبّدة. وكذلك يشيع لدى رواد هذا الفكر الإيجابي الخلّاق مصطلح أجنبي يستوقف النظر هو (Probortunity)، والمكوّن من كلمتين (Problem) (مشكلة) و(Opportunity) (فرصة). ويتمثّل التحدّي الخلّاق في كيفية تحويل المشكلة إلى فرصة، وصولاً إلى البحث عن مشكلات تمثّل فرصاً غير مسبوقة عند الشغل عليها. هنا تفرض الريادة ذاتها، ومعها الظفر بالمرجعية بسلطتها ومكاسبها. المشكلة/ الفرصة تفتح باب الظفر على تحدّيات الحياة، بدلاً من أن تكون المشكلات مجرد معوقات مقيّدة للمبادرة والفعل. فهل لنا أن نتجرّأ ونقول بتعبير عربي موازٍ هو «المُشْصَةْ»، نروّجه، ونتآلف معه، ونخوض غمار تجربته، وصولاً إلى الظفر في حلول مشكلاتنا التي تحوّلت إلى معوقات كيانية؟ تلك دعوة

نوجّهها إلى الشباب خصوصاً، ممن تعتمل طاقات الحياة في جنباتهم، ومن لم تتحجّر نفوسهم وأذهانهم بعد، ومن يطمحون إلى السير على دروب صناعة كيان مستقبلي؟

***

التفكير الإيجابي هو مفتاح الوفاق والنجاح. الوفاق مع الذات والدنيا والناس، والنجاح في مسيرة البناء والنماء. تصبح على وفاق مع ذاتك حين تفكّر إيجابياً في وضعك الشخصي وقدراتك وإمكاناتك، وكيف يمكن تعظيمها وتثميرها وحسن توظيفها لتحقيق أهدافك. وكذلك حين تتعامل إيجابياً مع عثراتك وانتكاساتك وأوجه قصورك فتفتش عن سبل تصحيحها وتعديلها، وصولاً إلى التعلّم منها وتجاوزها. هنا يطلق التفكير الإيجابي نظام الانفعالات الإيجابي النمائي لديك فترتفع المعنويات، ويتعزّز نظام المناعة، وتشعر بالارتياح والرضا عن ذاتك. وهو كله يفتح باب إطلاق طاقات الحياة لديك.

والتفكير الإيجابي هو مفتاح الوفاق مع الآخرين. يعزّز العلاقات الطيبة ويحفّزها، مما يُغني حياتك ويحيطك بجو من الحب والدعم والحماية. يكسبك المزيد من الناس المحايدين تجاهك، ويحيد المخاصمين لك، فإذا بهم من المحابين لك بعد حين. ولا يعني ذلك تجاهل عيوب الآخرين وسوء سلوكاتهم نحوك، وإنما يعني التفتيش عن الإيجابي في علاقاتك معهم والبناء عليها، بحيث تسقط دفاعاتهم العدوانية تجاهك، وبحيث يصبحون أكثر واقعية في تعاملهم معك. إنها لعبة الكسب المتبادل: فأنت تربح من ذلك وهم يربحون.

كذلك هو الحال مع الدنيا ووقائعها: نفتش عن الإيجابي فيها ونبني عليه لعلاج السلبي، وحين ترجح كفة الإيجابي تكون أنت الرابح

الأكبر. وعندها تفتح لك الدنيا آفاق الانطلاق والنماء. إنها مسألة تتعلّق بتعظيم الإيجابيات وتنميتها مهما كانت صغيرة، وصولاً إلى التغلب على السلبيات والمعوقات.

في هذه الحالات الثلاث يؤدّي التفكير الإيجابي إلى تحوّل المسار من لولبي نازل تفاقم فيه السلبيات سواها من السلبيات، إلى لولبي صاعد تعزّز فيه الإيجابيات بعضها بعضاً. ومع هذه الحركة اللولبية الصاعدة ينمو حسن الحال الذاتي، وتعزّز الصحة النفسية، ويتخلّص المرء من كل احتقانات المرارة والغيظ ومشاعر العداء التي تفتك بالصحة الجسدية والنفسية معاً. وتزداد الحصانة الذاتية ضد الضغوطات ويكتسب المرء مناعة ضد الشدائد. يصبح مرتاحاً بجلده ويعيش حالة من الطمأنينة النفسية الجوانية التي تشكّل نواة الصحة النفسية. يتلخّص الأمر في كيفية التفكير الإيجابي وتدبّر وسائل المواجهة الإيجابية للسلبيات والعين على الحلول والمخارج. وهو يُبنى بدوره على استكشاف الطاقات الحيّة والإمكانات الإيجابية لديك، وفي علاقاتك، وفي تعاملك مع الدنيا والتأسيس عليها.

قد يبدو هذا الكلام طوباوياً، أو هو يبدو بمثابة وصفة سحرية ليست من الواقعية في شيء. وليس على المرء من حرج في اتخاذ هكذا موقف متحفّظ أو مشكّك. ذلك أنه من الأيسر الحديث عن التفكير الإيجابي وفضائله، من ممارسته فعلياً. وهو أمر مفهوم في عالمنا العربي الذي يهيمن عليه الخطاب السلبي والرؤى السوداوية والآفاق المسدودة والتشاؤم بسبب طول ما تعرّض له إنساننا من قهر وهدر، وما أنزلته بنا نظم إدارة مجتمعاتنا على مختلف صعد السياسة والاقتصاد والمواطنة من عدم الاعتراف بإنسانية الإنسان وحقوقه كمواطن.

لقد نمت لدينا ثقافة الرؤى السلبية السوداوية وتحكّمت بتكويننا الذهني والنفسي. وهو ما جعل السبيل ممهداً لما سميناه «عصف الملامات». لقد أصبحت المسالك العصبية الذهنية السلبية ممهّدة في أدمغتنا، بحيث تنشط بسرعة عندما تطرح قضايانا، وتنطلق كرة ثلج تعداد السلبيات والمآزق وتتضخّم، بحيث تحجب الرؤى. وتكون النتيجة أننا نسجن ذواتنا في حالة من العطالة التي لا تبقي لنا سوى مشاعر المرارة والاحتقان النفسي.

بقدر أهمية التفكير الإيجابي بما هو مفتاح البناء والنماء، بقدر ما تجد النفس عناءً في تنشيطه في مقابل عفوية انطلاق السلبي. قد يكون ذلك هو الفخ الأخطر الذي تهدّدنا المسالك العصبية السلبية في الوقوع فيه. إلاّ أنه لا بدّ من قلب المعادلة وتوطين النفس على مغالبة الرؤى السلبية التي تتحرّك عفوياً وتقعدنا عن العمل. التفكير الإيجابي يحتاج إلى عملية ذهنية واعية ومصمّمة ومثابرة، وصولاً إلى كسر آليات فخ السلبيات. إنه يحتاج إلى اليقظة الذهنية التي تتربّص بقفز الرؤى السلبية إلى واجهة وعينا، والعمل المصمّم على مجابهتها ولجمها، إفساحاً في المجال لرؤى إيجابية، مهما تواضع شأنها في البداية. إن معركة كسر القوالب الذهنية المعطّلة ليست هيّنة لا فردياً ولا جماعياً. ذلك أن التغيير الثقافي هو دوماً أمر صعب. ومحاربة الركون إلى سهولة الانجراف في السلبي ليست معركة هيّنة. إلاّ أن خوضها وإدارتها والمثابرة عليها هو وحده ما يفتح أمامنا أبواب المستقبل، والإمساك بزمام المصير، وصولاً إلى صناعته من خلال توظيف طاقات الذهن الخلاّقة. الإنجازات هنا ستكون عسيرة ومتواضعة في البداية، إلاّ أنها قابلة للتعظيم، فضلاً عن كونها تشكّل المسار المضمون لإطلاق الطاقات الحيّة فينا.

الفصل الرابع

التفاؤل والأمل

تمهيد:

يحتلّ ثنائي التفاؤل والأمل مكانة مهمة في أدبيات علم النفس الإيجابي. وهما يترابطان معاً ويتبادلان التعزيز. فالتفاؤل يولّد الأمل ويعود هذا بدوره فيعزّز التفاؤل، مما يفتح آفاق الرؤى والمساعي الإيجابية. ويشكّلان معاً القاسم المشترك، ونقطة العبور ما بين التفكير الإيجابي والعواطف الإيجابية. فهما يعطيان إيجابية التفكير بطانتها الوجدانية الأكثر دفعاً للعمل والتدبر، والأكثر شحذاً لطاقات الفعل والمواجهة في وجه الصعاب. وبالتالي يعملان على تعزيز النظرة الإيجابية إلى الذات، وإلى الدنيا والناس مما يعزّز الارتياح النفسي. وهما بذلك يشكّلان أحد أبرز مقوّمات الاقتدار الإنساني عند الأفراد كما عند الجماعات والأوطان. مع التفاؤل والأمل توظّف الطاقات والإمكانات والفرص وتبتدع وسائل السير نحو الأهداف بأقصى درجات الفاعلية، من خلال بثّ روح العزم والتصميم في النفس، والمثابرة على بذل الجهد، وصولاً إلى التغلّب على الصعاب.

أما التشاؤم واليأس فلا يفعلان سوى تعطيل الطاقات والقعود

عن تدبر سبل السعي، حتى لدى الأفراد الأكثر امتلاكاً للإمكانات والفرص. التفاؤل والأمل يدفعان بأوجه الاقتدار الإنساني إلى مستويات فاعليتها الفضلى.

وعلى عكس الأفكار الشائعة حول الموضوع والتي تدرجهما في المجال الوجداني، فإن نظريات علم النفس الإيجابي في كل من التفاؤل والأمل تدرجهما أساساً ضمن نطاق التفكير الإيجابي. إنهما عمليتان فكريتان تولدان بطانة وجدانية لها تأثير كبير على تصرّفات الإنسان. ذلك ما سيتّضح من خلال عرض أسلوب التفكير المتفائل أو المتشائم، ومن خلال عرض نظرية الأمل ببعديها المتمثّلين بالتفكير الوسائلي والتفكير التدبيري الفاعل. وكلها أساليب تفكير يمكن التدريب عليها وتعلّمها وصولاً إلى توظيفها في التعامل مع قضايا الحياة وتحدّياتها، والتقدّم نحو تحقيق الأهداف.

قد يبدو بحث نظريات علم النفس الإيجابي والتفكير الإيجابي في كل من التفاؤل والأمل توجهاً طوباوياً يتنكّر لعثرات واقعنا العربي، وما يرزح تحته من مآسٍ وسلبيات وعطالة يبرز معها التشاؤم واليأس إلى واجهة الإدراك والفكر والوجدان، وما يرافقها من مشاعر المرارة والخيبة. هذا كله واقعي وفعلي، ولا يكاد يترك مع تفشي القهر والهدر على اختلاف ألوانهما ومجالاتهما، ما يكفي من تفاؤل وأمل يدفعان الى النهوض والعمل على مغالبة هذا الواقع وصولاً إلى تغييره. إلاّ أن الاستسلام لا يعدو كونه هدراً لطاقات الحياة. التفاؤل والأمل هما التفكيران الأكثر إلحاحاً وأولوية للقيام إلى تغيير واقعنا المتعثّر والمتردّي. لا ضرورة للتفاؤل ولا للأمل حين تزدهر الحياة فردياً وجماعياً ومجتمعياً. ولا ضرورة لهما حين تسير الأمور سيراً حسناً

على درب الإنجازات والنماء. وإنما تبرز الحاجة الماسة إليهما، بأشدّ ما يكون البروز، حين تتردّى الأوضاع، وتستفحل العطالة. فالتشاؤم واليأس يشكّلان في الشدائد والأزمات ترفاً لا يجوز الانخراط فيه لا فردياً ولا جماعياً.

واقعنا الراهن هو أحوج ما يحتاج إلى تغيير المنظور، والتحوّل إلى التفكير الإيجابي المتفائل والآمل، إذا كان هناك من فرصة لإعادة إطلاق طاقات الحياة والنماء. ولا بدّ من التشديد على أن التفكير المتفائل والآمل، كما يطرحه ويعالجه علم النفس الإيجابي، هو أبعد ما يكون عن مجرد الاسترسال في تمنية النفس بخلاص يأتي من خلال قوى خارجية لا سيطرة عليها، أو تبدل للأحوال يحمل الفرج بعد الشدّة، في نوع من القدرية التي لا دور لنا فيها. نظريات التفاؤل والأمل التي سيتم بحثها في هذا الفصل تقوم على توظيف الفاعلية الذاتية وشحذ الطاقات والإمكانات وتوليد الفرص، بحيث يكون الإنسان هو صانع التغيير وتبديل الواقع، وتدبّر وسائل السير على درب تحقيق الأهداف والفاعلية في تنفيذها. تدعو هذه النظريات إلى قيام الإنسان إلى أخذ زمام مصيره بيده من موقع الفاعلية، وتبيّن له كيفية التمكّن من امتلاك الآليات والعمليات لتحقيق هذه الأهداف.

يعالج هذا الفصل تباعاً كلاً من التفاؤل من حيث تعريفه وآلياته، ثم ينتقل إلى بحث أسلوب التفسير المتفائل وكيفية التدرّب عليه، وتوظيفه عملياً في السير على طريق تحقيق الأهداف. ويتمّ في جزء لاحق عرض نظرية الأمل ومقوّماتها وإجراءاتها. وهو ما يفتح آفاق التحرّك من خلال امتلاك أدواته والسير في إجراءاته.

أولاً: التفاؤل، تعريف وتحديد:

يعّرف قاموس أُكسفورد للغة الإنجليزية التفاؤل بأنه تلك النزعة للنظر إلى الجانب المشرق من الأوضاع، وإلى توقّع أفضل النتائج من أي تتابع للأحداث. والتفاؤل يشكّل دافعية قوية، كما أنه يعتبر أحد أحجار زاوية النجاح. أما قاموس محيط المحيط فلا يقدّم تعريفاً قائماً بذاته للتفاؤل بل هو يجعله النقيض للتطيّر (توقّع السوء). لا يحدّد هذا التعريف القاموسي إذا ما كانت تلك النزعة مجرد توقّع طوباوي متلقى، أم أنها وليدة تفكير إيجابي مبادر.

أما فلسفياً، فيمثّل التفاؤل ذلك الاعتقاد بأن العالم يتقدّم إلى الأمام، وأن الخير سينتصر في النهاية على الشرّ. وهو المذهب الذي أكّده الفيلسوف لايبنتز والقائل بأن هذا العالم هو أفضل العوالم. وأما بيولوجياً فإن الإنسان مدفوع بالتفاؤل في الأساس. وهو ما جعله يجابه تحدّيات البقاء على أمل الحفاظ على الحياة (Carr, 2004). فالطاقات الحيّة متفائلة بطبيعتها طالما أنها مدفوعة بدافع النماء والتوسّع.

وعلى ذلك فالمتفائلون هم أولئك الذين يتوقّعون أن تحدث لهم أشياء جيدة، أما المتشائمون فهم من يتوقّعون أن تحدث لهم أشياء سيئة. وهم يختلفون في العديد من الأوجه ذات التأثير الكبير على حياتهم، سواء في ما يتعلّق بكيفية مقاربتهم لمشكلاتهم وتحدياتهم أم في كيفية تعاملهم مع المحن. إننا بصدد مسألة توقّع المستقبل وكيفيتها، مما يرتبط بنماذج قيمة التوقّع في الدافعية (Carver and Schreier, Expectancy – value models, 2002). إذ يتركّز السلوك حول الأهداف التي تزداد قيمتها الدافعة كلما زادت أهميتها. وتعني قيمة التوقّع ذلك الإحساس بالثقة أو بالشك بصدد إمكانية الوصول إلى الدافع ذي القيمة، فإذا افتقد

الشخص الثقة لن يكون هناك فعل. ويتحرّك الناس نحو الفعل وفيه، فقط عندما يكون لديهم ثقة كافية بإمكانية الوصول، حيث يتابعون جهودهم في وجه التحدّيات. وتتفاوت الأهداف في نوعيتها أو مداها (جزئية محدودة، أو عامة كبرى)، وبالتالي يتفاوت التوقّع بصددها. وكلما كان التوقّع بإمكانية الوصول معمّماً (زمنياً وعلى مختلف الوضعيات) أمكن التنبّؤ بالسلوك التفاؤلي المثابر لدى الناس.

التفاؤل عموماً هو ذلك الإحساس الذي يغلّب الثقة في إمكانية بلوغ الهدف، ويتميّز بالقدرة على مواجهة المعوقات والتحدّيات أو حتى المحن. أما التشاؤم فيغلب عليه الشك وبالتالي التراجع في تلك الحالات. والحدّ ليس قاطعاً ما بين التفاؤل أو التشاؤم حيث يتوزّع الناس ما بين أقصى التفاؤل وأقصى التشاؤم، بينما تقع الغالبية في الوسط.

وهناك خطّان بحثيان في علم النفس الإيجابي على صعيد التفاؤل. الأول هو خط السمات أو نظرية سمة التفاؤل، وهي نظرية كارفر وشراير (2002). وتقوم هذه النظرية على مبدأ التوقّع المعمّم للتفاؤل أو التشاؤم على مختلف قضايا الحياة.

أما الخط الثاني فهو أسلوب التفسير المتفائل الذي قال به سليغمان (1998)، وبيترسون وستين (2003) من بعده. وهو بدوره قد يكون معمّماً أو نوعياً خاصاً بقطاع محدّد. يتّفق الأسلوبان في نظام التوقّع، إلاّ أنهما يختلفان في مصادره وسوابقه.

1 - سمة التفاؤل أو الطبع المتفائل:

وحيث إن نظام التوقّع يتضمن كلاً من المشاعر تجاه الوضعية

والأفعال المتّخذة بصددها، فإن الطبع المتفائل ذي التوقّعات الإيجابية يميل إلى إظهار مشاعر إيجابية (حماس، وإثارة). إنه ينطلق من الجانب المشرق، حيث هناك في المجتمع الكثير من الإشراقات التي يمكن الانطلاق منها للنهوض القائم على رؤية ممكنة التحقيق، وصوغها في خطة وتنظيم وآلية تنفيذ، والانطلاق من ثم في تنفيذها. وخطوات النجاح مهما كانت صغيرة تؤدّي إلى مزيد من النجاح وفتح مزيد من السبل، من موقع الرؤية الواقعية التي تفتّش عن الإيجابيات (بركات، 2008). وهكذا يتمّ التصدّي للكثير من المهمات الصعبة، ومواجهة مشكلات كانت حلول بعضها تبدو مستحيلة في نظر البعض. إنه منطلق التفكير الدائم بإمكانات التوصّل إلى حلول عملية وممكنة لأعقد المشكلات، من خلال بحث أفكار جديدة ومبادرات جريئة تفتش عن المنافذ في المعوقات، وتتحرّك دوماً إلى الأحسن مزوّدة بالتفاؤل والعزم. يقوم ذلك كله على طبع متفائل، وفكر نهضوي، يجافي الحزن، ويدعو إلى الفرح والإسعاد، وفتح كوّة للنور والأمل (المصدر السابق نفسه، 2008).

ويتباين أسلوب التعامل لدى كل من المتفائل والمتشائم. يجابه المتفائل ويثابر، بينما يتجنّب المتشائم ويتراجع. يحاول المتفائل السيطرة على الوضعية وإيجاد الحلول لها، أو هو يعيد تأطير الوضعية ومعطياتها بحيث يجد حلولاً بديلة. وهو إن لم يفلح يعترف بواقعية المشكلة، فلا يلجأ إلى التنكّر أو التجنّب. إنه يتعامل من خلال آليات التركيز على المشكلة (prolem- Centered Coping)، ويميل إلى التقبّل الواقعي للمشكلات التي تخرج عن السيطرة. أما المتشائم فإنه يلجأ إلى آليات تجنّب معرفي (Cognitive Avoidance)، (تنكر) أو سلوكي (اتكال، أكل، نوم، تعاطي المشروبات أو المهدّئات).

يتقبّل المتفائل الواقع الموضوعي من منظور تفكير إيجابي، وليس استسلامياً قدرياً. ولأنه يستوعب هذا الواقع فإن تأثير المحنة أو الخيبات عليه سيكون أقل سلبية. هذا إذا لم يحوِّل المحنة إلى فرصة بحيث يعيد ترتيب أولويات حياته، ويعطي المحنة معنى يُتيح التعامل الإيجابي معها. إنه يبحث عن أفضل الممكن المتبقي من الحلول والسلوكات الاستيجابية، ولا يحاول دفن رأسه في الرمال متجاهلاً الأخطار. بينما المتشائم أكثر انخراطاً في وضعيات انهزام ذاتي، مع كل مترتباتها على الصحة وإدارة الحياة والمستقبل (Carver and Shreier, 2002). التفاؤل يمهّد السبيل لإطلاق الطاقات والقدرات بينما التشاؤم يعطّلها. المتفائلون يتجاوزون إمكاناتهم ويوظّفونها إلى حدودها القصوى، بينما المتشائمون يعطّلون طاقاتهم. ففي غياب القناعة الراسخة بفرص النجاح الذاتي لا يتوصّل الفرد حتى ولو كان الأكثر قدرة وموهبة إلى النجاح. تبلغ أهمية المتفائلين أقصاها في المهن والوضعيات والظروف ذات الضغوط العالية، والحاجة إلى الإبداع في تدبّر الوسائل. ولذلك فإن كل فريق عمل وكل منظمة بحاجة إلى قياديين متفائلين يتولّون زمامها. وحين تتساوى المؤهّلات والدوافع فإن المؤسسة المتفائلة هي التي تربح، وبالتالي ففي غياب القناعة الراسخة بفرص النجاح الذاتي لا يتوصّل الفرد إلى النجاح، وذلك هو أيضاً شأن المؤسسات.

كل منّا يحمل في قلبه «نعماً» و«لا». رجحان «نعم» هو التفاؤل، ورجحان «لا» هو التشاؤم. ويميل الأطفال عادة إلى التفاؤل بشكل واضح نظراً لطاقة الحياة والنماء الفاعلة لديهم والدافعة لهم. ويتعلّم الأطفال التفاؤل أو التشاؤم من خلال علاقاتهم بوالديهم (الأم خصوصاً) ومن خلال نمط التنشئة التي تعرّضوا لها. الأم المتفائلة تعلّم أبناءها التفاؤل، والعكس صحيح. وهكذا فنمط التنشئة التي تتميّز بالحب والتواصل

والرعاية والتشجيع تؤسّس للطمأنينة القاعدية والصحة النفسية اللتين تتجليّان في حالة حسن الحال الوجودي، مما يتلازم مع نمو التفاؤل. نحن بصدد الأطفال الذين ولدوا كي يربحوا (Born to Win)، حيث تتفتّح إمكاناتهم وينطلقون في الحياة. وينمو التفاؤل خلال الرشد مع جودة الإنجاز في الاختصاص أو الرياضة أو الحياة الاجتماعية والأسرية وعلاقات العمل. ولقد اتّضح من استقصاءات تاريخ حياة المتفائلين، أن التفاؤل يحدّد النجاح في الحياة العامة، وفي بناء المستقبل. ففي قلب ظاهرة التشاؤم توجد ظاهرة العجز، وهي الحالة التي يجد المرء فيها ذاته غير قادر على التأثير في الأحداث التي يعيشها، وهي على العكس من ظاهرة السيطرة أو القدرة على التأثير في الأحداث من خلال الأفعال الإرادية.

يحتفظ معظم الأسوياء الذين يتمتّعون بالصحة النفسية بصورة إيجابية عن ذاتهم، وبنظرة تفاؤلية نحو المستقبل ونحو مساعيهم لبلوغ أهدافهم. وهم من أجل ذلك ينمون في ذواتهم آليات الأوهام الإيجابية (Positive Illusions) (Carr, 2004) بأنهم أقوياء وقادرون، وبأنهم بخير والدنيا بخير، وأنها يمكن أن تكون معهم وليس عليهم. وبذلك تشتغل لديهم آلية التعزيز الذاتي والتحفيز الذاتي، مما يمدّهم بالقدرة والقوة على مواجهة الواقع والتعامل الناجح معه. وتتضمن آلية الأوهام الإيجابية عدة آليات فرعية منها آلية التنكر (Denial) لأوجه الضعف والعجز، (المرض، الشيخوخة، التقاعد، الفراق، عثرات الحياة وصروف الدهر). أما المتشائمون فهم يشغلون الآلية بشكل معكوس فيبالغون في التنكّر لإيجابيات الحياة وفرصها، ويبالغون في التنكّر لقدراتهم وإمكاناتهم، بينما هم يركّزون على السلبيات وأوجه القصور. إلاّ أن التفاؤل الفعّال يتّصف بحسن تقدير الواقع بما فيه من إيجابيات وسلبيات، وهو لا يعني

مطلقاً العيش في الأوهام الوردية.

ومع التنكّر تشتغل آلية الإدراك الانتقائي (Selective Perception) والتصفية الإدراكية (Carr, 2004). فالمتفائل يتنبّه أساساً للإيجابيات والفرص وأوجه الاقتدار الذاتي، أما المتشائم فهو على العكس من ذلك تماماً يركّز على العثرات والسلبيات وأوجه العطالة.

ويضاف إلى ذلك آلية العزل (Isolation) حيث يعترف المتفائل ببعض أوجه القصور، إلاّ أنه يحصرها في نطاقات ضيّقة (Pockets of Incomepetence) هامشية، كي يتمكّن من الحفاظ على الأساسي والمرجعي في الحكم على الذات وتقديرها، والإمكانات وتوظيفها (لدي عيوبي التي لا يجوز أن تحجب قدراتي). أما المتشائم فهو يسير في الاتجاه المعاكس حيث يعزل طاقاته في جيوب قدرة محدودة، وينطلق في تعميم أوجه العجز والمعوقات وانسداد الآفاق.

يميل الأشخاص ذو السمات الإيجابية المتفائلة إلى تعميمها على الآخرين والعالم. وهم لذلك يكتسبون الكثير من العلاقات الإيجابية؛ فترتاح الناس إليهم وتتقرّب منهم. كما أن شعورهم بالسيطرة على وضعهم وخصوصاً تجاه الصعاب والقضايا الكبرى، يجعلهم يستمرّون في العمل لمدة أطول، ويبذلون جهوداً أكبر انطلاقاً من ثقتهم بإمكانية الحصول على نتائج طيبة. ومع المثابرة والاستمرار بمجابهة مهمات تشكّل تحدّيات عالية بدرجة أكبر من الفاعلية، يعظمون فرص نجاحهم.

يطرح كل ما سبق السؤال: هل إن التفاؤل هو دوماً أفضل من التشاؤم؟ وهو سؤال في محله من منظار التعامل الواقعي مع الأمور. فقد يكون من سلبيات التفاؤل الإفراط في التقدير الإيجابي، وتقليل أهمية الأخطار (سواء الصحية منها أو المهنية أو العامة)، والانخراط في

تقديـرات غيـر واقعية قد تـؤدّي إلى مآزق، وعدم اتّخـاذ الحيطة الكافية لاتقـاء الأخطار. ذلك هو التفاؤل السـاذج الطوبـاوي. وهو على عكس التفـاؤل الفعّال القادر على السـيطرة على الواقـع. التفاؤل الإيجابي هو الذي يتّصف بالمقاربة الواقعية التي ترى إيجابيات وضعية ما وسلبياتها، وتقيم موازنة بينها، وبين اتخاذ قرار بالإقدام أو التحوّط والتحفظ.

المتفائـل يتزوّد بالإمكانات ويعظّم الفرص لمواجهة السـلبيات، إلاّ أنـه قـادر على التوقّف حيـث يجب التوقّف. المتفائـل الفعلي هو الذي يتمسّـك بشـعار: التفاؤل المستنير ذو العيون المفتوحة جيداً على الواقع وخصائصه ومتطلّباته وحدوده: تلك هي الوسيلة التي توصل المرء بعيداً (Seligman, 1998).

2 – أسلوب التفسير المتفائل:

وهـي النظريـة التـي طوّرها سـليغمان، وكل من بيترسـون وسـتين مـن بعـده. تبعاً لسـليغمان فإن كلاًّ من التفاؤل والتشـاؤم هما أسـلوبان فـي التفكير، وفي تفسـير الوقائع والأحداث. طريقة تفسـيرنا للوقائع لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح أو فشل، بل هي تتوقّف على الفكـرة التـي نكوّنها عن القيمـة العامة التي نعطيها لأنفسـنا ولإمكاناتنا وفرصنـا ولمكانتنـا في الحياة. ويمكن أن نتعلّم التفاؤل أو التشـاؤم بناءً علـى خبراتنـا ونمط تنشـئتنا، بما يتّصـف به من رعاية وحب وتشـجيع وتعزيـز ومكانـة، أو إحباط وزجر وإهمال، وحـطّ من القدر. وحيث إن هذا الأسلوب التفاؤلي أو التشاؤمي في التفكير متعلّم، فإنه يمكن إعادة تعلّمه، واستبداله من خلال أساليب تدريبية علاجية.

طوّر سـليغمان أسـلوب التفسـير المتفائل أو المتشـائم انطلاقاً من أعمالـه هـو وزملائـه حول العجـز المتعلّم (مما سـبقت الإشـارة إليه)،

واستناداً إلى نظرية العزو (Attribution) المعروفة في علم النفس الاجتماعي.

ولقد قام هو وزملاؤه بتجارب إضافية في العجز المتعلّم على الكلاب. وللتذكير نبيّن أن الكلاب التي وضعت في أقفاص تحتوي أرضيتها على شبكة يمكن أن يصدر عنها شحنة كهربائية صادمة مؤلمة من دون أن تتمكّن من تجنّبها تعلمت الاستسلام للعجز حتى عندما أتيح لها، في وضعية تجريبيّة لاحقة، أن تتجنّب الصدمة من خلال إمكانية الهروب من القفص.

قام سليغمان في سلسلة أخرى من تجارب التعلّم هذه بوضع كلاب في أقفاص تستطيع فيها إيقاف الصدمة من خلال الدوس على رافعة. وبعد تثبيت تعلّم التجنّب هذا، وضعت المجموعة في أقفاص لا يمكنها فيها تجنّب الصدمة حيث لا توجد رافعة. ظهرت مقاومة هذه المجموعة من الكلاب لاستجابة العجز المستسلم، وقيل إنه قد تمّ تحصينها ضد آثار الصدمة، بناءً للخبرة التي تتيح التحكّم بالصدمة في التجربة السابقة. لم تستسلم الكلاب لقَدَرٍ مفروض، مما كان له تطبيقات مهمة على الإنسان في مقاومة العجز أمام المحن، كما سنبيّنه في الفقرات القادمة.

وفي سلسلة ثالثة من التجارب قام سليغمان ومعاونوه بتعريض الكلاب الذين تعلّموا العجز في السلسلة الأولى من التجارب إلى وضعية يدفعون فيها إلى القيام بسلوكات تمكّنهم من تجنّب الصدمة والخلاص. وبعد عدة محاولات من دفع هذه الكلاب إلى القيام بالسلوك الذي يخلّصها من الصدمة، بدأت تبادر إلى تلك السلوكات، وهنا قيل إنها قد عولجت من العجز من خلال تعلّم مضادّ.

وخلص سليغمان وزملاؤه من هذه التجارب التي تصدق نسبياً على

الإنسان؛ إلى المبادئ التالية: عدم السيطرة على الوضعية الصادمة يؤدّي إلى العجز. السيطرة على الوضعية الصادمة يعقبها التعرّض لوضعية عدم السيطرة ويؤدّي إلى إبداء المقاومة والمناعة ضد الاستسلام. تعلّم العجز يتلوه تعلّم مضاد للعجز يؤدّي إلى الشفاء من حالة العجز المتعلّم الأولية.

على أن هناك فوارق مهمة ما بين الإنسان وحيوانات المختبر في السلوك الاستجابي لفقدان السيطرة، يتمثّل أولاً في تأويل معنى الوضعية وإعادة تأطيرها، بحيث يمكن أن يكون سلوك العجز مجرد استجابة تكيفية للمثير، من دون أن يُعمّم على مختلف الوضعيات. العجز المتعلّم في وضعية ما، في حالة الإنسان، لا يعمّم على جميع الوضعيات، لأن الإنسان قادر على الوعي بمعطيات الوضعية وإجراء تمييز فارقي بينها وبين سواها، انطلاقاً من تأويل دلالتها. أما الفارق الثاني فيتمثّل في التعلّم بالنمذجة (المحاكاة)، حيث يتعلّم الناس العجز أو المجابهة من خلال مراقبة أو تقليد الآخرين. وهنا تتدخّل ديناميات الجماعة في الوضعية من خلال ما يسمى العدوى الانفعالية: يصاب المرء بالذعر مثلاً حين يتفشى الذعر في الجماعة، أو هو يتجرّأ على المجابهة والمواجهة من خلال مبادرات الآخرين غير العاجزين في الجماعة. كما أنه لا بدّ من التمييز في حالة الإنسان ما بين العجز المتعلّم والتكيّف التكتيكي (من خلال الاستسلام الموقّت) لوضعية تتعذّر مجابهتها في حالة محدّدة، حيث تنفجر المبادرات والاستجابات حين تظهر ثغرة ممكنة للمقاومة والمواجهة (كما تدل عليه انتفاضات الشعوب التي كان يبدو عليها الاستسلام الظاهري).

هناك إذاً ضرورة لتجاوز الارتباط البسيط ما بين الوضعية الصدمية

(المحنة) وبين السلوك الاستجابي لها (استسلام أو مقاومة)، وصولاً إلى بحث الآليات الداخلية الفاعلة في حالة الإنسان (مما لا يوجد عند الحيوان). أبرزها المناعة الجسمية، الحصانة النفسية، الطمأنينة القاعدية، التمرّس بالشدائد والتحصّن ضدها والتعامل معها، الحالة المزاجية، الجو العام المسيطر وتأثيره على تأويل الوقائع والأحداث (من مثل حالات الانكسارات والهزائم العامة)، النظرة إلى العالم ونظام المعاني والدلالات التي تفسّره وتسبغ على وقائعه الحماية والمساندة الاجتماعية، كل آليات الحصانة ضد الشدائد، وكذلك المرونة الاستيعابية (Resilience) المحصّنة ضد الشدائد، القوة الجوانية التي تساعد على الشفاء من المحن والخروج منها، ويُضاف إليها أسلوب الحياة الصحي جسمياً ونفسياً؛ مما يوفّر المزيد من المناعة والقدرة على المقاومة. تؤثّر كلها على أسلوب التفسير، وعلى النتائج الصحية والمزاجية والسلوكية المترتّبة عليه (Carver and Schreier, 2002).

وهكذا نرى أن العجز المتعلّم المستسلَم تجاه المحن ليس عملية آلية ميكانيكية، ولا هي قَدَراً مفروضاً ونتيجة محتومة في حالة الإنسان، الذي يمتلك العديد من وسائل التحصين وإمكانات المقاومة والمجابهة، مما يبقي إمكانية انفتاح أبواب التفاؤل والأمل قائمة.

3 – مقوّمات أسلوب التفسير المتفائل أو المتشائم:

إضافة إلى استناد التفاؤل أو التشاؤم المتعلّم إلى النظرية السلوكية التي تقول بأن السلوك متعلّم بالتشريط الترابطي (واطسون) أو الإجرائي (سكنر) أو بالنمذجة (باندورا)، وأنه يمكن بالتالي إجراء تعلّم مضادّ، يقوم أسلوب التفسير على نظرية العزو (Attribution). وهي نظرية في علم النفس الاجتماعي تبحث في كيفية عزو الناس للسلوكات

والأحداث إلى أسباب معينة. فإذا ردّ المرء واقعة معينة إلى سبب محدّد، فإنه سيتصرّف على أساس هذا العزو الذي يشكّل عملية ذهنية تأويلية. ولقد طوّر عدد من العلماء هذه النظرية، يهمنا منها في هذا المقام المقوّمات التي طوّرها برنارد فاينر الذي قال بثلاثة مقوّمات. أولها المصدر أو الموقع (Locus). قد يردّ سبب واقعة معينة إلى سبب خارجي موضوعي، أو هو يردّ إلى سبب داخلي ذاتي المنشأ: هل يعود فشل من نوع ما إلى عوامل خارجية، أم هو يعود إلى أسباب ذاتية (تقصير، عجز، إلخ...). ثاني المقوّمات هو الديمومة أو الاستمرار. هل سيدوم الفشل، أم أنه عابر رهن بظرف معيّن؟ أما ثالث المقوّمات فيتمثّل في رأي فاينر في قابلية السيطرة (Controllability). هل يمكن للمرء أن يسيطر على سبب الفشل، أم أنه خارج عن سيطرته؟ ينشأ العجز والتشاؤم تبعاً لهذا النموذج إذا كان السبب داخلياً (يعود إلى الشخص)، وكان سيستمر مستقبلاً، وإذا كان يفلت من سيطرة الشخص عليه.

استند سليغمان (1998) إلى هذا النموذج وأدخل عليه بعض التطوير مقدماً ثلاثيته الشهيرة، التي يتناقض في مقوّماتها، موقف كل من المتفائل والمتشائم، في تفسير الوقائع وأسبابها. **أولها** الديمومة: فإزاء أي عثرة أو محنة يرى المتشائم بأنها ستدوم ولا مجال للخروج منها، وأنها قَدَرٌ مفروض لا فكاك منه (لا فائدة تُرجى من الجهد ولن يكون هناك من مخارج ممكنة)، وأن الفشل هو قدر المتشائم. أما المتفائل فيرى على العكس أن العثرة أو الخيبة هي أمر عابر (أزمة وتمرّ)، رهن بظرف موقّت، وبالتالي فالأمل متوفّر للعمل والخروج منها مستقبلاً.

ثانيها هو التعميم: يعمّم المتشائم الحدث أو الأزمة على كل الوضعيات الحياتية ومجالاتها (لا جدوى، سيرافقني الفشل أينما

حللت). أما المتفائل فيجعل الأمور نسبية حيث يحصر العثرة في موضعها ولا يعمّمها على بقية الأوضاع الحياتية (إذا فشلت محاولة في مجال، يمكن أن تنجح أخرى في مجال غيره). هناك نجاحات أخرى كثيرة ممكنة في سياقات مغايرة، والعثرة لها حدودها ولا تُمسّ كل نواحي حياة المرء. وذلك على عكس المتشائم الذي يميل إلى التعميم على كل مناحي الحياة.

أما **ثالثها** فهو الموقع: يضع المتشائم اللوم على ذاته (هو الفاشل، أو المقصّر، أو الخائب)، باعتباره المتسبّب بالأزمة. أما المتفائل فإنه على العكس من ذلك يحمي ذاته ويرى في العثرة نتيجة تدخّل عوامل خارجية غير مؤاتية، لا تؤذي صورة الذات أو الحكم على قيمتها. ويختلف كلاهما على صعيد الموقع، في أن المتشائم يرد أسباب النجاح الذي يلقاه إلى عوامل خارجية (نجاح بالصدفة)، أما المتفائل فإنه يرد أسباب النجاح إلى قواه الذاتية (هو صانع نجاحه).

وهكذا تكون المعادلة هي التالية في كل من التشاؤم والتفاؤل: ديمومة فقدان السيطرة في مقابل ظرفيتها؛ تعميم فقدان السيطرة في مقابل موضعيتها؛ فقدان السيطرة النابع من الذات في مقابل العجز المفروض من الخارج. يبقى العجز، وبالتالي التشاؤم، مستقراً في الطرف الأول من الثلاثية، بينما يسود التفاؤل والقدرة على التحرّك في طرفها الثاني.

4 – التدريب على التفاؤل:

طوّر سليغمان عدة أدوات لقياس التفاؤل والتشاؤم وتشخيصه، لكل من الناشئة والراشدين. كما طوّر برامج تدريب مهمة لتعديل التفكير التشاؤمي إلى تفكير تفاؤلي، وقام بتطبيقها عملياً في عدد كبير من المؤسسات التجارية والإدارية، بغية إشاعة أجواء التفاؤل بين قياداتها

والعاملين فيها، بهدف زيادة الفاعلية والإنتاجية التي ثبت بالتجربة ارتباطها بارتفاع مستوى التفاؤل. كما أنه صمّم برامج لتدريب الناشئة على التفكير التفاؤلي، نظراً لمردوداته على صحتهم الجسمية والنفسية وأدائهم التحصيلي، وتوافقهم السلوكي.

يقوم التدريب على التفاؤل ودحض التفسيرات المتشائمة على طريقة تعديل الأفكار في العلاج المعرفي. ويسير التدريب تبعاً للخطوات التالية: فبإزاء أي حدث أو وضعية ولدت الأفكار التشاؤمية، وما ينتج عنها من حزن واستسلام، يقوم أولاً بتحديد الأفكار أو الذكريات أو الصور أو الأحكام التي وردت على ذهن المتدرّب المتشائم، وكيف يرى ذاته والوضع الذي هو فيه. بعد التحديد الدقيق للفكرة أو التقويم التشاؤمي للموقف يقوم باتباع خطوات تعديل الأفكار المعروفة والتي تتسلسل كالتالي:

1 – **الأسانيد الواقعية الموضوعية**: التي تبيّن خطأ الاعتقاد المتشائم، وكيف أن أفكارنا تحوّر الواقع باتجاه التمديد أو التعميم أو الإدانة الذاتية. كما يتمّ البحث في الأسانيد التي تدعم الاعتقاد المتشائم. ويصار إلى المقابلة ما بين الأسانيد المؤيّدة والأسانيد الداحضة، بحيث يعدّل التعميمات الملازمة للفكرة المتشائمة ويردها إلى شيء من النسبية.

2 – **التفسيرات البديلة**: إن أي حدث أو واقعة يحتمل تفسيرات عديدة. فالدرجة المتدنية في امتحان قد تعود إلى عدة أسباب: إما استعداد غير كافٍ للامتحان، أو حالة تعب أو مرض، أو صعوبة المادة، أو شروحات غير كافية من قبل الأستاذ، أو تشدّد مفرط في الامتحان، أو قد تعود إلى ضعف فعلي في المادة وعجز عن استيعابها. يلجأ المتشائم

عادة إلى السبب الأقل ملاءمة وإنصافاً لذاته؛ أي تعميم الضعف والعجز التحصيلي وديمومته وردّه إلى أسباب شخصية. إلاّ أن من الأصوب البحث عن الأسباب الأكثر إنصافاً له، وتجنّب جلد الذات، أي تجنّب الأسباب الأكثر سوداوية، والتي تؤدّي إلى الفشل الذاتي. من خلال التفسيرات البديلة يُرَدُّ المتشائم إلى وضعية أكثر واقعية. فهو قد يكون أفرط في إدانة ذاته؛ مما يستدعي تعديل هذا التقويم الذاتي. أو أن تقديره للفشل قد يكون واقعياً، وهنا يصار إلى البحث في تجنّب الاسترسال في التعميم لجهة الديمومة أو الإدانة الذاتية، أو الأحكام القطعية.

3 – **الآثار والأبعاد**: هل إن نتائج التفسير المتشائم كارثية فعلاً؟ هل هي قدر محتوم، أم أن هناك احتمالات أخرى وجوانب أخرى وإمكانات القيام بإجراءات بديلة تجد علاجاً للمسألة أو تخفّف من سلبية آثارها؟ هل هناك مبالغة في الرؤى المتشائمة تطمس جوانب حلّ ممكنة غفلنا عنها، ويمكن البحث فيها وصولاً إلى إيجاد مخرج؟

4 – **الجدوى**: حتى ولو كان التفسير المتشائم صحيحاً وواقعياً، فهل هو مجدٍ أم لا؟ وإذا لم يكن مجدياً ويفتح السبيل إلى القيام بجهد لإيجاد حلّ فلا يجوز التمسّك به واجتراره، والاستسلام لليأس. من الأفضل صرف النظر عنه والبحث عن كل البدائل المتاحة لإيجاد حلّ واقعي، يوظّف الإمكانات الذاتية ويحافظ على المعنويات والحالة المزاجية الإيجابية.

5 – **التعبير عن الأصوات الداخلية**: هي وسيلة تساعد على تنفيذ طريقة تعديل الأفكار المتشائمة كالتالي: فتّش عن صديق تثق بحسن نياته. أطلب إليه أن يعبّر بلسانك عن الاعتقاد المغلوط وينطق به في

أشدّ صيغة إدانة ذاتية ممكنة. وتقوم أنت من جانبك بدحض أفكار الإدانة التي قدمها من خلال مجادلته في البيانات والأسانيد التي قدمها، ثم قدّم التفسيرات البديلة الممكنة للواقعة بما يدحض التشاؤم، أو تحوّل إلى محاكمة الآثار والعواقب وتبيان عدم كارثيتها، وأنها ليست نهاية المطاف. وأخيراً جادله في جدوى التفسير المتشائم بما يفتح الباب للواقعية على صعيد الأفكار وتدبّر إمكانات الحلول البديلة.

وبالطبع، فإن البرنامج هو أكثر غنى من هذه الأفكار السريعة، ويتطلّب التدريب عليه جلسات عديدة، من التطبيقات، وصولاً إلى التمكّن من استيعابه والتعوّد عليه وممارسته وتطبيقه ذاتياً لتعديل الأفكار التشاؤمية، وصولاً إلى تعلّم التفاؤل القائم على أسس واقعية. كما يتضمن التدريب تعلّم مهارات أخرى في السيطرة على الأفكار التشاؤمية واستبدالها بأخرى واقعية إيجابية. منها مثلاً تعلّم طريقة إيقاف التفكير السلبي مع ممارسة التنفّس العميق والاسترخاء والتحوّل إلى صور وأفكار وذكريات إيجابية. ويضاف إليها تعلّم المنهجية العلمية في حلّ المشكلات وإيجاد البدائل، حين تكون الوضعية الواقعية مدعاة لتشاؤم فعلي.

المهم في التدريب على التفاؤل هو استعادة الإمساك بزمام الأمور، أو على الأقل امتلاك مهارة التعامل الفاعل معها، بما يضمن استمرار النماء والسير على طريق تحقيق الأهداف من ناحية، وتوفير حال الارتياح النفسي الضروري لإطلاق الدافعية الذاتية من الناحية الثانية. وبهذا المعنى فإن التفاؤل المتعلّم، الذي يحلّ محل العجز المتعلّم، يدخل في صميم تعزيز التفكير الإيجابي وممارسته، مما يضمن السير على طريق بناء الاقتدار.

ثانياً: نظرية الأمل والمبادرة إلى الفعل:

يعني الأمل تقليدياً إمكانية تحقيق الأهداف. وهو كما سبق بيانه وثيق الصلة بالتفاؤل. ويعني الأمل في ثقافة القهر والهدر الرجاء بتغيّر الأحوال، بتدخّل من عوامل خارجة عن الشخص، وانتظار الفرج من خلال فعلها. أو هو يعني الرجاء بالتوفيق في المساعي الحياتية والتطلّع المتلقي لتحقيق الأهداف. يختلف هذا الموقف المنفعل الاستجابي الذي تحكمه مقولة «الحظوظ» كلياً عن نظرية الأمل الفاعل المبادر القائم على حسن التدبير، وشحذ الطاقات والمثابرة في بذل الجهد المنتظم، وصولاً إلى تحقيق الأهداف: ذلك هو منطلق نظرية الأمل التي طوّرها عدد من علماء النفس الإيجابي، وفي مقدمتهم سنايدر وزميلاه راند وسايغمون (2002). يصبح الأمل تبعاً لهذه النظرية هو الاقتناع بالقدرة على تحديد أهداف ذات قيمة، والتمكّن من إيجاد السبل للوصول إليها، والعمل على شحذ الطاقات والإمكانات وتصعيد الدافعية للسير على طريق الوصول هذا. وبالتالي يصبح الأمل منظومة فكرية مبادرة وواثقة من قدرتها على إيجاد الوسائل وتوظيفها، وصولاً إلى تحقيق الهدف.

كما جرت العادة على اعتبار الأمل نتاجاً للحالة الانفعالية (حالة الرجاء والتمنّي) يرتفع بارتفاعها، ويتراجع بانخفاضها. أما نظرية الأمل فترى، على العكس من ذلك أن الانفعال الإيجابي هو بحدّ ذاته نتاج التفكير بإمكانية صنع النجاح من خلال المثابرة حتى الوصول إلى الهدف. وبالتالي فالتفكير هو المولِّد للانفعال (كما يذهب إليه العلاج المعرفي). ينتج إدراك النجاح عن التقدّم على درب تحقيق الأهداف، وعدم الاصطدام بموانع معطّلة، مما يولّد المشاعر الإيجابية (من حماسة، وإثارة للدافعية). وعلى العكس من ذلك فحين يصطدم التقدّم

بموانع قوية، يتدنّى إدراك النجاح وتبرز المشاعر السلبية من يأس وأسى. وينتج إدراك فشل السعي في تحقيق الهدف من قصور التفكير الوسائلي (إيجاد السبل)، والتفكير الفاعل (المعبئ للطاقات والدوافع). وبالتالي فمن يصطدمون بموانع سلبية يخبرون مشاعر سلبية، ومن يتقدّمون في مساعيهم على درب الوصول يخبرون مشاعراً إيجابية. ويترافق مع ذلك انخفاض المعنويات أو ارتفاعها، وتدنّي حسن الحال أو ارتفاعه.

من هنا الارتباط العالي ما بين كل من التفاؤل والأمل اللذين يتنبآن معاً بالصحة الجسمية والنفسية، والتجاوب مع العلاج الطبي والنفسي، وقوة المناعة، وحسن الحال والمزاج الإيجابي، والقدرة على التعامل مع الوضعيات الصعبة (من خلال آليات إعادة تقدير الوضع، وحل المشكلات، والبحث عن المساندة الاجتماعية)، واتباع أسلوب حياة أكثر صحة يقيهم من الأمراض.

كما يلعب الأمل دوراً فاعلاً في التغيير، إذ إنه يشكّل المحَفِّزْ عليه. ذلك أن التغيير يحدث لأن الناس يتعلّمون تفكيراً موجّهاً نحو الهدف مزوّداً بوسائل وصول، ودافعية فاعلة أكثر نجاعة. وهو ما يرفع من مستوى توقّع النجاح في تحقيق الأهداف، وبالتالي في إمكانية التغيير.

وقد يتّخذ الأمل منحى عاماً يتمثّل في سمة الأمل، أو هو يكون مقتصراً على قطاع معيّن من الأهداف، أو يمكن أن يكون نوعياً خاصاً بتحقيق هدف جزئي (أمل نوعي). وهنا تتّضح الفروق الفردية بين الناس على صعيد الأمل، حيث يتفاوت الأمر ما بين سمة أمل معمّمة على مساعي الحياة، وبين حالة أمل نوعية في قطاع ضيّق. وكما هو شأن التفاؤل فإن طرفيّ هذا التوزيع (أي الأمل المفرط، والأمل المنحسر) يتضمنان القلّة من الناس، حيث تقع الغالبية في مدى الأمل المتوسط.

وبالتالـي ليس هناك كائن إنسـاني فاقد نهائياً للأمـل، حتى الناس الأكثر تشـاؤماً. ويتمثّـل الأمـر عندهـا فـي تنمية مسـتوى الأمل لـدى هؤلاء وتدريبهـم عليه وتعلّمه، وصولاً إلى ممارسـته، بحيث تتعزّز سـيطرتهم على واقعهم من خلال التمرّس بحسـن اختيار الأهداف وسبل الوصول وتعبئة الطاقات وشحذ الدافعية.

الأمـل بما هـو التعبير عـن الطاقات الحيّة السـاعية للتفتّـح والنماء والتوسّع والازدهار، هو الحالة الطبيعية عند الإنسان منذ طفولته الأولى. ذلك أن الطفل يتطلّع إلى النمو والكبر باعتباره يمثّل مشروعه الوجودي للتمكّن من التعامل مع محيطه والسيطرة على أوضاعه. وهو يبذل لذلك جهـوداً لا تعـرف الكلل في التجريـب والمحاولة والفضـول المعرفي، علـى أمـل أن يكبر مثـل والديه والراشـدين من حوله، ويكتسـب القوة والمهارة التي تمكّنه من السيطرة على ذاته وعلى محيطه. ويتجلّى الأمل فـي ضحكـة الظفر التي تصدر عنـه كلما تمكّن من تحقيـق خطوة على طريق نموه، على شكل امتلاك مهارة مهما كانت متواضعة.

وكما هو حال التفاؤل فإن الأمل ينمو في مناخات التنشـئة الأسـرية والمدرسـية التـي توفّـر الحب والرعايـة والتواصل، وبـثّ الثقة بالنفس والتقديـر الذاتـي، وإتاحة فـرص التجريب والتعلّم، وخصوصاً تشـجيع المبادرات الذاتية وتفتح الإمكانات.

ولا ينشـأ ذلـك كله مـن العـدم، أو من مجـرّد التعلّم، بـل إنه يقوم على أسـاس البيولوجيا العصبية للتفاؤل والأمل. فلقد اكتشـف العلماء وجـود نظامين عصبيين متضادين يحرّكان السـلوك الموجّه نحو الهدف (Goal – Directed Behaviour) (Carr, 2004). الأول هـو النظـام المنشّـط للسـلوك، الذي يدفع إلى السـير والتقدّم والإقدام، والتجريب

والمحاولـة (Go). إنه نظام التوسّـع والنماء والبناء والانفتاح على الدنيا والنـاس وتجارب الحياة، والعلاقات والمكانة والسـيطرة، والبحث عن الإثابة والمكافأة. وهو على علاقة بالعواطف الإيجابية. إنه ينشَط عفوياً في المناخات التربوية الملائمة والمشجّعة، ويكون فاعلاً لدى المتفائلين والآملين. ذلك هو نظام تنشيط السلوك (Behaviour Activating System) (BAS). ولقـد أطلـق عليـه بعضهـم تسـمية أخرى هـي النظام الميسـر للسـلوك (BFS). هـذا النظـام، في تسـميته، يكتسـب أهميـة خاصة في التفاؤل والأمل.

وفي المقابل، هناك النظام الصادّ للسـلوك (Behaviour Inhibiting System) (BIS). إنه يتحرّك لإيقاف السلوك المنفتح المبادر، متحوّلاً إلى حالـة الصد الدفاعي. وهو يتحرّك في حالات التهديد والخطر والعقاب والتوبيـخ والقمع والزجر. وتكون النتيجة الانكفاء الدفاعي والوقوع في العطالة مع ما يميّزهما من تشاؤم ويأس، إنه نظام (NO). وبالتالي يصبح التشـاؤم واليـأس الملازم لوضعيات القهر والهـدر مفهوماً، طالما أنهما يعطّلان النظام العصبي المنشّط للسلوك ويحرّكان النظام الصّادّ. على أن هذه الآلية قابلة للتحوّل حين يتراخى القهر والهدر، وتُتاح فرص التحرّك الـذي قـد يتّخـذ عندها طابعـاً انفجاريـاً. إلاّ أن ما يهمنا هنـا هو التأكيد على إمكان التدريب على الأمل وتعلّمه، تماماً على غرار التدريب على التفاؤل وتعلّمه.

1 – مقوّمات الأمل الفاعل:

تتضمّـن نظريـة الأمـل لواضعهـا سـنايدر (Snyder، 2002) ثلاثـة مقوّمات متفاعلة تشكّل النموذج الكامل للأمل:

تشـكّل الأهـداف المقوّم الأول، انطلاقاً من الافتراض بأن السـلوك

توجّهه أهدافه، وبالتالي فإن الأهداف هي مبتغى تتابع النشاط الذهني الذي يؤسّس لنظرية الأمل. قد تكون الأهداف قصيرة المدى أو بعيدة المدى. إلاّ أنها يتعيّن أن تكون ذات قيمة كافية كي تشغل حيّز التفكير. كما تحتاج إلى أن تكون ممكنة التحقيق (وليست مستحيلة)؛ أي تحتاج إلى أن تتجاوز إمكان الوصول العادي الإجرائي، وأن تُحاط بشيء من عدم التأكّد. يزدهر الأمل حين نكون بصدد حالة احتمال التحقيق (أي أن لا نكون على يقين من الوصول، ولا أمام حالة تعذّر). وكلما ارتفعت قيمة الهدف وتدنّى يقين الوصول اليسير إليه، ارتفع مستوى الأمل وعبئت الطاقات من أجل التحرّك.

ويشكّل التفكير الوسائلي (Pathway Thinking) المقوّم الثاني. إذ يتعيّن للوصول إلى الهدف أن يدرك المرء ذاته على أنه قادر على إيجاد سبل وصول عملية إليه، أو توليد هذه السبل. وهي العملية التي يطلق عليها سنايدر تسمية التفكير الوسائلي الذي يعني إدراك القدرة على تدبّر أو توليد سبل إجرائية للوصول، من مثل القول: «سوف أجد السبيل لنيل المرام؛ أو لن أعدم وسائل الوصول». ويتطلّب ذلك توظيف مهارة توليد بديل أو أكثر من خلال الجهد الذهني، والتفكير الجانبي، والعصف الذهني، والتفتيش عن مصادر حلول في البيئة، أو الاستعانة بالعارفين والمقرّبين. ويتميّز ذوو الأمل المرتفع بالقدرة على إيجاد سبل بديلة والموازنة بينها لجهة إيجابيات وسلبيات كل منها وكلفته، وفرص نجاحه، إضافة إلى درجة التفضيل الذاتي للسير عليه. وهكذا يكون لذوي الأمل المرتفع عدد من البدائل يتحرّكون في ما بينها، بحيث يستمرّون في محاولة الوصول.

وأما المقوّم الثالث فيتمثّل بالتفكير التدبيري (أو المعبئ للطاقات

والإمكانـات) مما أطلـق عليه سـنايدر تسـمية (Agentic Thinking.). وهـو يعنـي القدرة المُدركة على حشـد الإمكانات للسـير على السـبيل الأنجـع للوصـول إلـى الهدف، مـن بين البدائـل التي تـمّ توليدها. كما يعنـي شـحذ الدافعية الذاتية وتعبئتهـا بغية المثابرة والإصرار في السـير نحو الهدف «أنا أستطيع إنجاز ذلك، ولن أتوقّف أو أتراجع عن السعي وبـذل الجهـد من أجل ذلـك». ذلك ما أطلـق عليه أحـد قياديي العمل الاجتماعي المشهود لهم بتحقيق أهداف طموحة في المجال تعبيراً بالغ الدلالة هو «إرادة بلا هوادة». وبالفعل تمكّن خلال مسيرته القيادية من إنشاء عشرات مؤسسات الرعاية التي غطت كل المناطق اللبنانية. تحتلّ الدافعيـة للتحـرّك ومتابعتـه والإصرار عليـه أهمية خاصـة حين مجابهة عقبـات أو معوقـات. إذ تسـاعد الدافعية العالية التـي لا تعرف التراخي المرء على ممارسة العزم لإيجاد السبيل الأنجع لتحقيق الهدف.

ولا بـدّ من تفاعل هـذه الثلاثية وتكامل مقوّماتهـا لتحقيق الأهداف الكبـرى: أهداف طموحـة وإنما واقعية، تفكير وسـائلي خلاق، وتفكير تدبيـري يقوم على دافعية عالية. يتطلّب الأمل عمل هذه الثلاثية بحالتها الفضلـى. وعلى ذلـك يصبح الأمل تبعاً لنظرية سـنايدر هو حالة دافعية فاعلـة تقوم على ثقة بالنجاح مشـتقّة بشـكل متبـادل التأثير، من تخطيط سـبل ناجعـة للوصـول إلى الهـدف، وفاعلية عاليـة المثابـرة والتصميم والقدرة في التحرّك على مسار البديل الناجع.

وهكذا، فإذا كان للهدف أهمية عالية بما يكفي بحيث يتطلّب انتباهاً مستمرّاً، ينتقل الشخص عندها إلى مرحلة تحليل تتابع الأحداث، حيث تتكرّر أفكار السـبل والفاعلية. وقد يعود المرء إلى مرحلة سـابقة بحيث يتأكّد من استمرار التقدّم، مما يتيح استمرار إجراء التحرّك نحو الهدف.

ويستمرّ تضافر التفكير الوسائلي والتدبيري بحيث ينعكس على مستوى النجاح اللاحق. وإذا تحقّق الهدف أم فشل تحقيقه، فإن ذلك سينعكس على الحالة الانفعالية بالإيجاب أو السلب، مما يعود فيعزّز بدوره عملية التفكير الوسائلي/التدبيري، أو يصدّها.

وهكذا تتضمّن نظرية الأمل عمليات إرجاع أثر (Feedback) تفاعلية بين مختلف المراحل والخطوات في تتابعها الإجرائي والزمني. نحن هنا بصدد أمل يقوم على الإرادة والقدرة في تدبّر الوسائل، حيث الإنسان هو صانع إنجازاته ومولد حظوظه، وليس بصدد أمل يقف عند مستوى الرجاء والتمني وانتظار الحظ. تلك هي سمة إنجازات البشرية الكبرى، من خلال الإمساك بزمام المصير وصناعته.

ولذلك فإن هناك روابط ما بين الأمل ونظريات الدافعية، وتحديد الأهداف ومتابعتها كما يجري تطبيقها في دراسات القيادة. وتقترح نظرية الأمل في القيادة بأن كلاً من نظريات القيادة الأخرى مفيدة في حالات وسياقات معينة. ولكن أيّ منها ليست مفيدة من دون الأمل وتجربة أشياء جديدة باستمرار. حتى إن هناك من ذهب إلى القول بأن القيادة من دون أمل ليست قيادة! ذلك كان شعار المفكّر والقيادي السياسي فاتسلاف هافل الذي قال بأن الأمل ليس مجرد الفرح لأن الأمور تسير سيراً حسناً، أو إرادة الاستثمار في مؤسسات من الجلي أنها متوجّهة نحو نجاح مبكر، وإنما هي تلك القدرة على العمل من أجل شيء (قضية) ذات معنى إنساني. وكلما كانت الوضعية التي نبدي فيها التفاؤل أكثر مأزقية كان الأمل أكثر عمقاً، مما يختلف عن القناعة بأن الأمور ستكون حسنة العاقبة. الأمل هو القناعة بقضيّة، وأن هذه القضيّة ذات معنى وتستحقّ بذل كل الجهد من أجلها. إنه ذلك الأمل الذي يمدّنا

بالقوة على العيش وعلى الاستمرار في تجريب أشياء جديدة، حتى في ظروف تبدو يائسة كما هي أحوالنا راهناً. إنه ما يبقينا فوق سطح الماء (يحمينا من الغرق) ويوفّر لنا مصدر التقاط الأنفاس على صعيد الروح الإنسانية وجهودها.

تتفاعل نظرية الأمل الوسائلي/التدبيري مع العديد من نظريات علم النفس الإيجابي. فهي ذات علاقة مع نظرية التفاؤل المتعلّم (سليغمان). ولكن بينما تؤكّد هذه الأخيرة على الاقتناع بالوصول إلى الهدف، تؤكّد نظرية الأمل على أهمية التفكير الوسائلي/الفاعل. وهي ذات علاقة كذلك مع نظرية الفاعلية (باندورا)، إلاّ أن الفارق بينهما يكمن في الفارق ما بين الاستطاعة (Can) التي تقوم عليها نظرية الفاعلية، وبين الإرادة (Will) التي تؤكّد عليها نظرية الأمل. كما تتصل نظرية الأمل بمنهجية حلّ المشكلات على صعيد توليد البدائل والموازنة بينها، والتحوّل من بديل إلى آخر تبعاً لمتطلّبات السعي نحو الهدف. إلاّ أن الأمل يتضمّن مكوّناً انفعالياً لا تهتم به منهجية حلّ المشكلات (يظلّ ضمنياً).

2 – استراتيجيات لتعزيز الأمل:

طوّر سنايدر ولوبيز وآخرون (2002) عدداً من الأساليب لتعزيز الأمل في إطار نظرية الأمل وثلاثيتها المعروفة: صوغ أهداف واضحة؛ تطوير استراتيجيات خاصة للوصول إليها (التفكير الوسائلي)؛ وإطلاق الدافعية لاستعمال تلك الوسائل، والمثابرة عليها (التفكير التدبيري). ويضاف إليها إعادة تأطير العوائق التي يصعب التغلّب عليها، باعتبارها تحدّيات يتعيّن مصارعتها والتغلّب عليها. وبذلك يتمّ الحفاظ على زخم الأمل، وزخم الوصول إلى الهدف.

أما على صعيد الأهداف فيتمّ العمل كالتالي:

خذ هدفاً وضعته لنفسك وفكّر في النقاط الآتية: كيف ولّدت هذا الهدف؟ ما كان دافعك لتوليده؟ إلى أي حدّ هو هدف واقعي يمكن تحقيقه؟ كيف تنظر إلى هذا الهدف؟ ما كانت حالتك المزاجية خلال هذه العملية؟ كيف أطلقت التحرّك نحو الهدف؟ كيف حافظت على الزخم؟ ماذا كانت المعوقات الكبرى أمام الوصول؟ ماذا ولدت لديك من انفعالات؟ كيف تغلّبت على هذه المعوقات وما هي الخطوات التي اتّبعتها؟ كيف تشعر تجاه النتيجة؟ إذا حاولت الآن وضع الهدف ذاته، ماذا تغيّر في ممارستك لوضعه والوصول إليه؟ هل بالإمكان إعادة صوغ التجربة بأسلوب يحتمل المزيد من الأمل؟ ذلك هو استعراض إنجازات الأمل الناجع: ما هو الهدف وكيف وُضِعَ؟ أي الوسائل حدّدت للوصول إليه؟ أي شحن للدوافع والإرادة تمّ القيام به للسير نحو الهدف؟ أي معوقات طرأت وكيف تمّ التغلّب عليها؟ إعادة النظر بالعملية: كيف يمكن تطويرها وتعزيزها؟

على صعيد الوسائل، قم بالتالي:

- تفريع هدف كبير أو غاية كبرى، إلى عدة خطوات يشكّل كل منها هدفاً فرعياً، ورتّبها بحسب تسلسل القيام بها.
- ولّد عدة بدائل أو عدة طرق وصول واختر أفضلها.
- إبدأ بالخطوة الأولى.
- فكِّر بما يمكنك عمله في ما لو صادفت عقبة تحول دون التقدّم.
- تعلّم مهارات جديدة إذا احتجت إليها، في كل من مراحل التقدّم نحو الهدف.
- أعقد صداقات تبادل الرأي والمشورة حول أفضل سبل

الوصول، وأنجع حلول للعقبات.

تجنّب ما يلي:

- لا تفكّر بتحقيق الهدف دفعة واحدة.
- لا تتعجّل وتحرق المراحل.
- لا تتعجّل في اختيار الوسيلة وتجنّب الوقوع في معوق التفكير بوسيلة وحيدة للوصول.
- لا تيأس وتلقي سلاحك باعتبارك غير كفؤ حين تتعثّر.
- لا تعاشر اليائسين والمتشائمين.

أما على صعيد التدبير الفاعل فقم بما يلي:

- أعقد العزم على الالتزام بما اخترت من هدف.
- تحدّث إيجابياً مع ذاتك، وعزّز ذاتك.
- تذكّر نجاحاتك، واستمدّ منها العزم حين تتعثّر.
- استبدل الهدف الذي يتعذّر تحقيقه.
- استمتع بعملية السير نحو الهدف، وتذوّق طعم الظفر عند تقدّمك في كل خطوة.

تجنّب القيام بما يلي:

- لا تترك نفسك تفقد السيطرة عند مصادفة عقبات.
- لا تغرق في تثبيط همتك أو في التفكير في تثبيطها.
- لا تتعجّل وتفقد الصبر عند تباطؤ التقدّم.
- لا تندب حظك أو تجلد ذاتك، أو تعمّم التشاؤم.
- لا تجمّد ذاتك ومساعيك عند هدف يتعذّر تحقيقه.

ولقد وضع هؤلاء الباحثون في السياق عينه عدة مقاييس لقياس التفكير الوسائلي والفاعل لكل من الراشدين والأطفال. وهي تساعد من خلال فقراتها على استيعاب عناصر كل من هذين التفكيرين، كما أنها في درجاتها الكليّة تعطي تقديراً عاماً لحالة الأمل عند الشخص، مما يمكنه من الشغل عليها، فيعزّز عناصر الثقة ويعالج عناصر الضعف.

تندرج كل من نظرية التفاؤل المتعلّم (أسلوب التفسير التفاؤلي) ونظرية الأمل ضمن تيار علم النفس الإيجابي، حيث تضيفان أداتين إضافيتين في فهم طرق النشاط المعرفي/ العاطفي الوظيفي المتكيّفة، والتي توفّر التمكّن والاقتدار وتدفعهما قدماً في مجالات عدة: المجال الأكاديمي، الرياضي، المهني، الصحة الجسمية، التوافق النفسي، الارتباط الإنساني وإثراء العلاقات، ويتوّجها إعطاء معنى متسامياً ومليئاً للحياة من خلال الالتزام بقضية كبرى والعطاء في سبيلها، إضافة إلى السعي المعتاد لبناء مسار مهني ونوعية حياة وأسلوب عيش.

يشكّل كل من التفاؤل والأمل متفاعلين متكاملين نوعاً من عدسة لرؤية أوجه الاقتدار لدى الناس وتعزيزها. كما يشكّل تعلّم نظريتي التفاؤل والأمل وممارستهما وتعميمهما على الصعد الفردية والجماعية والمجتمعية وصفة ناجعة ضد الاستسلام لليأس والاجترار السوداوي للعجز المتعلّم، المفروض من خلال القهر والهدر، والمكرّس بواسطة ثقافة الندب. وليس ذلك الأمر بمستغرب إذا تذكّرنا أن كلاً من التفاؤل والأمل هما من أبرز تجلّيات طاقة الحياة في انطلاقتها. وليس أبلغ دلالة على ذلك من فورات الحماسة والتفاؤل والأمل وانفتاح آفاق المستقبل حين تتحرّك طاقة الحياة بزخمها، حيث يصبح المحال وما كان خارج التصوّر ممكناً. ولنا في الربيع العربي أفصح دليل على ذلك: انطلاق

طاقات الحياة الوثّابة لدى الشباب الذي يتّصف بالأمل والحماسة وتفجر طاقات التضحية والعطاء من دون حدود لدى الجماهير.

الفصل الخامس

الدافعية الجوانية الأصيلة

تمهيد وتعريف:

تعتمد في العربية كلمة دافع وجمعها دوافع بمثابة ترجمة لكلمة (Motivation) الأجنبية المشتقّة من اليونانية (Movere) أي «تحرّك»، وتحيل إلى القوة المحرّكة التي تمدّ السلوك بطاقته. ولا يمكن ملاحظة الدوافع مباشرة وإنما يمكن استنتاج فعلها المحرّك من خلال السلوك الظاهر. ويمتلك الدافع مكونين: أولهما هو الهدف الذي يتحرّك السلوك نحوه وصولاً إلى الحصول عليه، وثانيهما هو مقدار القوة التحريكية للسلوك، أو مدى شدّة الدافع.

وتتفاوت الدوافع في توجّهها إلى أهداف متباينة، كما تتفاوت في مقدار قوتها أو شدّتها، حيث يكون للشخص العديد من الدوافع التي يحتلّ أقواها مركز الصدارة في تحريك السلوك (Westen, 1999). ويشتغل الدافع من خلال تفاعل التفكير والانفعال. يحدّد التفكير قائمة الأهداف، وكذلك سبل الوصول إليها. أما الانفعال فهو يحدّد شدّة تعبئة التحرّك ومدى استمراره، وبالتالي فهو يحدّد قوة الدافعية.

ويطرح موضوع الدوافع بحث تأثير كل من البيولوجيا (الطاقات

الحيويـة المحرّكة)، والثقافة الاجتماعيـة، أي إلى أي مدى يكون الناس مدفوعيـن بحاجـات داخليـة أم بمثيرات وأهداف خارجيـة؟ والواقع أن الدوافع هي بالأصل ذات أساس بيولوجي حيوي، إلاّ أن الثقافة تشكّلها من خلال تنميط السلوك وتجديد أشكاله وكيفياته وآلياته. تشكّل الثقافة الدوافـع البيولوجية (الحاجات الأساسـية) بحيث تخـدم حاجات البقاء مـن ناحيـة، ومتطلّبات التكيّف مع خصائص البيئـة وتوجّهات المجتمع وتوقّعاته من أفراده (من مثل تشـجيع الثقافة الأميركية على جمع الثروة والغنى والتنافس بين الناس في ذلك. ومن مثل الكرم البدوي الضروري للبقـاء فـي بيئة الصحراء وما تحمله من أخطـار تهديد الحياة. ومن مثل تشـكيل الدافع الجنسـي كي يتماشـى مع الثقافة الاجتماعية وما تفرضه من معايير وقيم وأدوار. ومن مثل ثقافة الاسـتهلاك ووجاهة الاستهلاك ومكانتـه علـى حسـاب الجهد. ومن مثـل ثقافة العصبيـات التي تفرض الانتماء والولاء في مقابل توفير الحماية والمغانم).

وهكـذا تخضع المعادلـة الذاتية للأطر الاجتماعيـة والتاريخية التي ينشـأ فيهـا الشـخص. وبالتالـي يعـود أحد مصـادر الاختـلاف والتنوّع فـي دوافع النـاس المختلفين إلـى تركيبة المجتمع وظروفه ومؤسسـاته ومعاييـره وقيمـه وتوجّهاتـه الماضيـة والحاضـرة والمسـتقبلية وتوزيع الأدوار ضمنـه، ومـا يطرحـه على أعضائـه من تحدّيـات ومهمات، وما يوفّـره لهم من إمكانـات وفرص. كما تتأثّر الفـروق الفردية في الدوافع ومرتبيتها بالمسار التاريخي لكل شخص (أحداث طفولته ونوعية تنشئته والمحطات الكبرى المميّزة لمسـاره الحياتـي وظروف حاضرة متفاعلة مع تطلّعاته المسـتقبلية، متأثراً كله بتكوينه البيولوجي الوراثي بما له من أوجه قوة أو ضعف).

وتشكّل الظروف التاريخية وأحداثها الكبرى قوة فاعلة في إعادة ترتيب أولويات الدوافع على الصعيدين الفردي والجماعي. فالحروب والكوارث والانتفاضات الاجتماعية، والنضال من أجل الاستقلال والتحرّر والثورة على القهر والهدر والاستغلال، تعدِّل الأولويات على صعيد التوجّهات والسلوك. ينصرف الناس في حالات استفحال البطش والقهر إلى طلب الحماية من خلال سلوكات الانكفاء والتسليم أو الرضوخ (أولوية الحفاظ على البقاء وحاجات الأمن). أما في حالات الثورات فإن ما يتحرّك هو دوافع الإقدام والمواجهة والمجابهة والتضحية والعطاء والتآزر الجماعي، والتفاني الذي يصل حدّ بذل الدم والحياة ذاتها من أجل القضية الحق. ذلك هو شأن الشباب الذي ينسى لهوه وعبثه ومتعه، وينخرط في المجابهة والعطاء والتضحية من أجل القضية الكبرى، وصولاً إلى بذل حياته؛ مشكّلاً القوة الحيوية الأساسية المحرِّكة للثورة.

نحن هنا بصدد جدلية تحرّك نظامين دافعين يتبادلان الصدارة والأدوار. أولهما هو النظام الحيوي العصبي الذي يقوم بوظيفة الحماية والوقاية من الأخطار، من خلال الصدّ، والانكفاء، والانحسار، والتجنّب، وصولاً إلى السكينة والاستكانة حين تتعاظم الأخطار الحيوية المادية منها، كما السياسية (حالات أنظمة الطغيان والقمع البوليسي المفرط). أما الثاني الأكثر ارتباطاً بالحياة وطاقاتها النمائية فهو النظام الحيوي العصبي الدافع إلى الانفتاح والإقدام والمجابهة والتوسّع والتمدّد والتمكّن والسيطرة على الواقع، وصناعة المكانة والمصير، والإنجازات مفتوحة النهاية. إنه النظام الحيوي الدافع الأساس في حالات النماء والبناء وفرض الكيان على الواقع. وهو ما يتعيّن توفير شروط تفعيله وتنشيطه، مما يمثّل الفارق ما بين مجتمعات النماء والبناء والتقدّم

والإنجازات الكبرى والفاعلية الفردية والجماعية، وبين مجتمعات قهر الطاقات الحيوية وقمقمتها، وهدر الوعي والشباب، أي هدر الحياة ذاتها؛ من خلال الانحسار إلى مستوى توفير الحاجات الأساسية المتعلّقة بمجرد البقاء.

يعالج هذا الفصل تباعاً قضايا أنواع الدوافع وتراتبيتها في جولة أولى، كي يتحوّل إلى نقاش مستمرّ الدوافع ما بين أقصى حالات اللادافعيّة وبين الدافعية الجوانية الأصيلة، يلي ذلك بحث حالة الاستغراق بما هي أعلى درجات الانخراط في الدافعية الجوانية. ويتوّج البحث في الالتزام بقضية كبرى تُعطي معنى متسامياً ومليئاً للوجود باعتباره التجلّي الأبرز للدافعية الجوانية الأصيلة وحالة الاستغراق.

أولاً: قضايا نظرية ومفهومية في الدوافع:

1 - تحرّك نشاط الكائن الحي:

تنشَط الكائنات الحيّة عموماً ومنها الإنسان. تحرّك هذا النشاط قوى داخلية تأخذ شكل التوتّر أو الإثارة التي تطلق تحرّكات في اتجاهات محدّدة (الأهداف التي يسعى السلوك لتحقيقها). وهي في أبسط مستوياتها الحيوية تتلخّص في البحث عن مصادر لتهدئة هذه الإثارة أو التوتّر. وتظلّ الإثارة نشطة طالما استمرّ التحرّك نحو الهدف حتى الوصول إليه وتهدئة الإثارة. وهنا يُقال إن الدافع قد أشبع، ومع إشباعه يتوقّف السلوك وتقفل حلقته، تبعاً للتسلسل التالي:

إثارة أو توتّر داخلي (دافع) ← سلوك (تحرّك) نحو هدف ← وصول إلى الهدف ← تهدئة الإثارة (حالة إشباع) ← توقّف السلوك. وعلى سبيل المثال فالعطش يولّد إثارة أو توتّراً (دافع)، يحرّك السلوك بحثاً

عن شراب يروي العطش (هدف)، الحصول على الشراب وتناوله (حالة الارتـواء) يهـدّئ الإثارة، ما يؤدّي إلى توقّف السـلوك. تلك هي أبسـط حالات الدوافع المسمّاة حاجات أوّلية أو حيوية.

2 - الدافع والحافز والمعزّز:

الدافـع هـو أساسـاً إثـارة داخلية محرّكـة نابعة من حاجـة بيولوجية (حيويـة للبقـاء) أو حاجة نفسـية. وهو الذي يحرّك السـلوك أساسـاً في اتجاه البحث عن أهداف ملائمة لإشباعها.

أمـا ما يلاحظ مـن إثارات خارجية تدفع إلى السـلوك فهي لا تفعل فعلهـا واقعيـاً إلاّ بمقدار تنشـيطها لإثـارة داخلية (حاجة معينـة). فمثلاً يشـكّل الثعبان تهديداً ممكناً للناس العاديين، إلاّ أن سـلوك التجنّب أو الهـرب لا يصـدر عـن هـذا التهديد الموضوعـي، وإنما هـو يصدر عن الخـوف الداخلـي علـى السـلامة الذاتية الذي يثيـره الثعبـان. أما صائد الثعابين فإنه لا يشـعر بالخوف، بل هو يُقدِم ويحاول الإمسـاك بالثعبان الذي يعتبره بمثابة صيد مجزٍ.

تسـمى المحـرّكات الخارجيـة للسـلوك حوافـز (Incentives)، أو معزّزات (Reinforcers). وهي تتمايز في ما بينها على الصعيد الإجرائي ولو أنها تشـترك في تنشيط سلوكات نوعية مطلوبة حين لا يكون الدافع الداخلي على درجة كافية من القوة لتحريك السلوك ذاتياً.

تقوم الحوافز بتنشـيط السـلوك عند نقطة بدايته من خلال اتفاقية يتمّ التفاهم عليها ما بين الشخص المطلوب منه القيام بهذا السلوك والسلطة الخارجيـة التـي يهمها تحريك هذا السـلوك لدى هذا الشـخص بدرجة أعلـى مـن الفاعلية. ذلك ما يجـري في الإدارة والصناعة حيث يشـجّع

العاملـون علـى بذل المزيد من النشـاط في الأداء نوعيـاً أو كمياً: ترقية، تقديـم بـدلات إضافيـة علـى الراتب، أو حوافـز أخرى. وهو مـا يؤدّي تقليدياً إلى رفع الدافعية في العمل لتحقيق المزيد من المكاسب (زيادات ماليـة، درجات اسـتثنائية، المزيد من التقديمات إلـخ....). ويقترب من ذلـك حالة الوالدين اللذين يعدان ابنهمـا بمكافأة يتمنى الحصول عليها إذا ضاعـف جهده في الـدرس، وحصل على نتائج أعلـى في الاختبار. وهكذا فالحافز ينشّـط الدافع إلى السـلوك من خلال إعلاء قيمة الهدف الإنتاجي. وهناك استراتيجيات تحفيز متعدّدة أصبحت معروفة في مجال الإدارة والصناعة، ليس هنا مجال الخوض فيها.

أمـا المعزّزات فتعمل على إثابة السـلوك المرغوب حين يصدر عن الشخص. وهي طريقة معروفة جيداً في تعديل السلوك في مجال التعلّم والتدريب على مهارات معقّدة لدى الحيوان أو الإنسـان. فمدرّب كلب الصيد أو الحصان أو حتى فرس البحر يكافئ السـلوك الجزئي المؤدّي إلى تعليم المهارة المطلوبة والمكوّنة من عدة خطوات، من خلال تقديم مكافـأة (لقمـة شـهية من نوع ما) في كل مرة يقوم بهـا الحيوان الخاضع للتدريب بالسلوك الجزئي المطلوب (كلما قام فرس البحر برقصة معينة ينال سـمكة). وتسـمى التقنية باسـم «تعديل السـلوك» من خلال تعزيز السـلوكات المرغوبة، وعدم تعزيز السلوكات غير المرغوبة. وهي تقنية مفصّلة الخطوات ومحدّدة العمليات، نالت شهرة واسعة في مجال تعليم الأطفـال العاديين، وفي تدريب المعوقين. وتقوم على قانون عام وضعه العالم سـكنر مطوّر هذه الطريقة إذ يقول بأن «السـلوك تحكمه عواقبه». فـإذا أردنـا أن نتحكّم بسـلوك معيّن فما علينـا إلاّ أن نتحكّم بعواقبه من خـلال التعزيـز. وأي سـلوك يـؤدّي إلى عاقبـة مرغوبـة (تحقيق هدف) مـن قبـل صاحبه سـيُعاد تكراره إذا ما تـمّ تعزيزه، وصولاً إلى ترسـيخه

وتعميمه. ولقد سيطرت هذه الطريقة في تعديل السلوك وتطبيقاتها التي لا حصر لها ما يقرب من نصف قرن على علم نفس التعلّم.

في كل من التحفيز والتعزيز يحدث التأثير إذاً من خلال تنشيط خارجي للدافع إلى السلوك المستهدف. ولهذا فإن المحفّزات والمعزّزات تبقى برانية، بحيث تعود الدافعية إلى الانخفاض إذا توقّفت المحفّزات أو المعزّزات قبل أن يترسّخ الدافع الداخلي بحيث يصبح محرّكاً قائماً بذاته للقيام بالنشاط، وليس حالة برانية تهدف إلى مجرد الحصول على مزيد من المكاسب. كما أن كلاً من الحوافز والمعزّزات تظل محكومة بتحقيق أهداف برانية (مكاسب إضافية) على عكس الدافعية الجوانية الأصيلة التي يجد فيها السلوك مكافأته في ممارسته ذاتها، وليس في المغانم المتوخّاة.

3 - تنوّع الدوافع ومذاهبها:

تتنوّع مسمّيات الدوافع تبعاً لمختلف النظريات؛ فمنهم من يقول بالغرائز ومنهم من يقول بالحاجات. فأما الغرائز فهي فطرية من حيث التعريف لأنها تشكّل توجّهات للسلوك وللاستجابات والعلاقات مبرمجة وراثياً، خلال مسيرة التطوّر، وتبعاً لخصائص كل كائن حيّ.

ويختلف العلماء في عدد الغرائز. فمنهم، مثل وليم جيمس، من يجعل لكل سلوك غريزة قائمة بذاتها تحرّكه، مما أوصله إلى عدد كبير جداً من الغرائز. ومنهم من اقتصر على عدد محدود منها، من مثل فرويد الذي تغيّرت آراؤه بصدد الغرائز (غريزة الأنا، وغرائز حفظ الذات، والعدوان، والجنس، والحياة، والموت). ولقد استقرّ على مجموعتين كبيرتين من الغرائز هما غريزة الحياة (Eros) وتضم غرائز الأنا وحفظ الذات والجنس)، وغريزة الموت (Thanatos) (وتضم

التدمير والعدوان). وكلها تدل في الأساس على سلوكات مثبّتة وراثياً، «وهي عملية دينامية تتمثّل في اندفاعة (شحنة طاقوية، وعامل حركية) تنزع بالمتعضى نحو هدف معيّن. وتنبع، تبعاً لفرويد، من إثارة جسدية (حالة توتّر) ويتمثّل هدفها في القضاء على حالة التوتّر التي تسود على مستوى المصدر الغريزي...» (لابلاش وبونتاليس، 2011).

وهناك فارق حيوي تجاه فعل الغريزة ما بين الإنسان والحيوان. تتّخذ الغريزة في حالة الحيوان شكل سلوك نمطي مشترك بين كل أفراد النوع، ولا تتعرّض إلاّ لتغيّرات جد طفيفة أو منعدمة بتأثير البيئة. بينما تعرف الغرائز عند الإنسان مرونة كبيرة جداً في كل من الأهداف المؤدّية إلى إشباعها، والسلوكات الموصلة إلى هذه الأهداف؛ فبينما يقتصر طعام معظم الحيوانات على نوع واحد أو عدد جدّ محدود من الأطعمة، يتنوّع طعام الإنسان إلى ما لا نهاية في محتواه (الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يأكل الأخضر واليابس، وكما يأكل ثمار البر والبحر، كما يأكل الثمر والبذور والجذور والأوراق واللحاء والأزهار...). كما أنه يتفنّن في طريقة إعداد الطعام وتناوله (النيء والمطبوخ على أنواعهما). ويصدق الأمر ذاته على مختلف الغرائز الإنسانية من حيث الموضوع والهدف والسلوك كما هو الحال في الممارسات الجنسية وتنوّعاتها اللامحدودة. وتتميّز الغرائز الإنسانية بما هي دوافع للسلوك في إمكان تعرّضها للاضطراب من مثل الشره (الإفراط في تناول الطعام)، والخُلْفة (فقدان الشهية والامتناع عن الطعام المرضي). هذه المرونة الفائقة للنشاط الغريزي عند الإنسان والذي هو نتيجة لتطوّر النوع، تضع هذا النشاط تحت سلطة التنوّع الثقافي من مجتمع إلى آخر، في اختلاف قيمه وتوجّهاته ومعاييره ودلالاته. كما أنه يجعل الغرائز متأثّرة إلى حدّ بعيد بالتاريخ الفردي في الآن عينه.

ولذلـك فرّق بعض علماء التحليل النفسـي ما بيـن كل من الغريزة، وجعلوهـا مقتصـرة علـى الحيـوان، والنـزوة، (Pulsion)، وهـي خاصة بالإنسـان؛ لأنها تتأثّر في أهدافها وموضوعاتها وسـبل إشباعها بكل من العوامل الاجتماعية الثقافية من جانب، والعوامل النفسية الخاصة بتاريخ كل فرد من جانب آخر، في صحتها كما في اضطرابها.

ومـن أبـرز مميّـزات النزوة عند الإنسـان، إضافة إلـى خصائصها النوعية، اندراج أهدافها والسـلوكات الموصلة إلى إشـباعها في عالـم القيمـة والمعنـى، الـذي يحكم نظرة الإنسـان إلى الأمـور وإلى ذاته وتقويمهـا وإعطائهـا دلالتهـا. وليـس أدلّ علـى تدخّـل عالـم القيمة والمعنـى هذا مـن الدلالات النفسـية والاجتماعية لتنـاول الطعام أو للعلاقات الجنسـية. فالجنس عند الإنسـان ليـس مجرد علاقة تكاثر، بـل له العديد جداً مـن الدلالات حول القيمة الذاتية، وحول الذكورة والأنوثـة وحـول الحظوة والقبـول، إضافة إلى المتعـة والتكاثر. وما ينطبـق علـى النـزوات على صعيد القيمـة والمعنى ينسـحب هو ذاته على كل الدوافع الإنسـانية (الثروة ليست مجرد ضمانة ضد العوز، بل هـي دليل القيمة والمكانة والنجـاح والتميز أو الحظوة إلخ...). ليس هناك إذاً من دافع أو سـلوك إنسـاني إلاّ وهو منغرس في عالـم المعنى ومحكـوم بـه، مما يبعد الإنسـان عن مجـرد الاقتصار علـى الحتمية البيولوجية وآليات عملها. حتى إن الإنسان يتصرّف في بعض الأحيان ضـد هذه الحتمية من مثل التضحية بالذات وتعريضها لأخطار تهديد الحياة، من أجل اعتبارات الكرامة والسـمعة والشرف والقضية. ومن المهـم جداً أخذ هـذه الأبعـاد بالاعتبار عند بحث موضـوع الدوافع الإنسانية على اختلافها.

4 - الدوافع القصدية والدوافع اللاواعية:

نحن هنا بصدد موضوع الإرادة وحرية الاختيار، في مقابل الحتمية النفسية اللاواعية، أو المادية التاريخية، أو حتى الحتمية الإيمانية (المقدّر والمكتوب). وهي قضية لا تقتصر على بُعدها الفلسفي بل تتعدّاه إلى مستوى الإمساك بزمام المصير وصناعته. نكتفي على صعيد البحث النفسي بالكلام عن الدوافع اللاواعية، والدوافع القصدية.

كل فريق يختزل السلوك الإنساني ودوافعه إلى بُعد واحد أساسي تبعاً لنظريته. والواقع أن الإنسان في سلوكه يتجاوز كل النظريات والطروحات من حيث التعقيد والغنى وتعدّد الأبعاد. فكل نظرية صائبة، وإنما على صعيد أحد مستويات السلوك أو أبعاده فقط. هناك ما هو حتمي، وهناك ما هو إرادي في المقابل، كما أن هناك أبعاداً سلوكية يتفاعل فيها الحتمي مع الإرادي.

من أبرز حتميات السلوك الإنساني على الصعيد النفسي، اللاوعي وقواه الفاعلة والمحرّكة بشكل غير منظور، ومن دون إدراكٍ واعٍ لتأثيرها. ذلك ما أثبته اكتشاف فرويد للاوعي، مما غيّر مفهوم الإنسان ذاته. هناك بُعد لا واعٍ لكل ما يصدر عن الإنسان ويعتمل في نفسه من عواطف وانفعالاتٍ ورغبات ونزوات وتطلّعات، وخصوصاً أنماط العلاقات وتفضيلاتها وصراعاتها. ويشكّل اللاوعي قوة محرّكة تحكم هذه الحالات جميعاً بطريقة تفلت من سيطرة الشخص وإدراكه الواعي. ولا يقتصر تأثير القوى اللاوعية على الظواهر المرضية وحدها بل هو يمتدّ إلى الظواهر النفسية السوية. وتطلق تسمية المكبوتات على القوى الفاعلة في اللاوعي، وأبرزها النزوات الأولية، وخبرات الطفولة عالية التوظيف الانفعالي. وهي تكبت لأنها مؤلمة، أو لأن الوعي بها

يهدّد صورة الشخص عن ذاته؛ ولذلك تمارس الرقابة النفسية ضغوطاً شديدة على ظهورها، بينما تلحّ هي من جانبها على البروز إلى حيّز الوعي. ظهورها يرتبط بتوليد القلق، ولذلك فإنها تتجلّى في الوعي والسلوك والعلاقات على شكل تسويات وتحويرات وتمويهات، ومن أبرزها الكناية والمجاز التي تمثّل قوام لغة اللاوعي. والصراع ضد الوعي بها والاحتماء منها هو الذي يولّد آليات الدفاع المعروفة جيداً (إسقاط، تحويل إلى الضد، تماهي، تنكّر، وتبرير إلخ...). وتتجلّى المكبوتات عادة في الإنتاج الأدبي والفني، وفي الهفوات وزلات اللسان، وفي الأحلام على وجه الخصوص.

يرى فرويد أن المرء محكوم في علاقاته وسلوكاته وعواطفه وخياراته بالقوى المكبوتة في اللاوعي وتأثيرها. ولقد عبّر عن ذلك أجمل تعبير في مقولته الشهيرة بأن الإنسان تعرّض خلال تاريخه البشري المعروف إلى ثلاثة جروح نرجسية أنزلته عن عرش مركزيته في الكون وغيرت نظرته تجاه ذاته. كان الجرح الأول على يد غاليليو الذي برهن على أن الإنسان والأرض التي يعيش عليها ليسا مركز الكون، وإنما هو وأرضه مجرد كوكب يدور حول الشمس. وأتى الجرح النرجسي الثاني على يد داروين الذي بيّن أن الإنسان لا يعدو كونه أحد فروع العائلة الحيوانية. وأما الجرح الثالث فأتى على يد فرويد حين اكتشف اللاوعي وقوانين عمله ولغته، حيث بيّن أن «الإنسان ليس سيّد أفعاله» بمعنى أن هذه الأفعال تجد تفسيرها في القوى اللاواعية الدافعة لها.

وفي مقابل مذهب الدوافع اللاواعية (أو الحتمية) هناك أصحاب المذهب القصدي؛ حيث الإنسان هو صانع خياراته وقراراته. ويطلق عليها بعضهم اسم «الشخصية ذاتية الغاية» بمعنى أنها مرجعية ذاتها.

ويدخل ضمنها أصحاب مركز الضبط الداخلي (التحكّم الذاتي والمرجعية الذاتية) في مقابل مركز الضبط الخارجي (التحكّم المفروض من مرجعية أو مرجعيات خارجية). كل علماء تيار علم النفس الإيجابي هم من أصحاب مذهب المرجعية الذاتية، ويأتي قبلهم العالم النفسي ألفرد أدلر الذي زامل فرويد ثم انشقّ عنه، وأسّس تياراً ينادي بحسن الحال النفسي انطلاقاً من الغائية الذاتية.

وضع أدلر ثلاث مهمات حياتية مركزية لفهم النمو الإنساني هي الشغل على العقل، الجسد، والروح، التي تكوّن كلاً متفاعلاً متكاملاً هو أسلوب الحياة بقصديته (Teleo)، وانتمائه الاجتماعي، وقدرته على التحليل والاستيعاب. وإذا فهمنا السلوك القاصد (المدفوع من خلال الاختيار الذاتي) نستطيع أن نغيّر أهدافه، وتصرّفاته للوصول إليها. نقوم بتحليل مشروع وجود الشخص ونتعرّف على توجّهاته ومقاصده ومنطلقاته من منظور شمولي، ونشتغل عليه كي نساعده على أن يتغيّر. تشكّل نظرية أدلر في الوجود الكلّي النواة الأولى لعلم النفس الإيجابي ونظرية حسن الحال الكياني. ويرى أدلر أن الوراثة والبيئة تقدمان كلاهما المادة الخام للشخص كي يبني منهما عالمه انطلاقاً من ذاته الابتكارية. الإنسان يبتكر عالمه يصنعه في حالة دائمة من الصيرورة التي تتّخذ طابع مشروع الحياة المستمرّ. إننا بصدد منظور بناء إيجابي، فاعل ومُبادر ومُقرّر على عكس المنظور التحليلي النفسي الفرويدي المنفعل والمتلقي.

كما أن الباحثين في الاستغراق (Flow)، الذي يشكّل أقصى درجات الدافعية الجوانية، يتبنّون مذهب الغائية الذاتية القائمة على المرجعية الذاتية في الاختبار والتوجّه والقرار.

لن نخوض هنا في المذهب الوجودي الذي يقوم على مبدأ المسؤولية الذاتية وتحمّل مسؤولية القرار الحرّ وصولاً إلى صناعة المصير الذاتي، مما يذهب على النقيض من الحتمية اللاواعية التي يقول بها التحليل النفسي. كما لن نعود إلى فلسفة نيتشه في إرادة القوة، وأخلاق القوة. إنما سنركّز على ما هو معروف من أنّ إبداعات كبار الأدباء والفنانين، الذين عرف عنهم معاناتهم من اضطرابات نفسية، تتمّ ليس بسبب المرض النفسي وإنما رغماً عنه، باعتبارها تجليّات للطاقات الحيّة التي لم يصبها المرض. إنها ردّ الفعل المعافى على المرض؛ مما يشكّل إصرار طاقات الحياة.

إن إنجازات البشرية الكبرى في كل المجالات تقوم أساساً على هذه القصدية الذاتية الفردية والجماعية في الاختيار والقرار وتعبئة الطاقات وتدبّر السبل، وصولاً إلى تحقيق غايات البناء والنماء. تلك هي كذلك الخاصية الأساس لطاقات الحياة الوثّابة المصرّة والمثابرة والمتحدّية، رغم معوقات الواقع الذاتي والموضوعي. وتلك هي الدافعية الجوانية للعطاء والاستغراق فيه من موقع الالتزام بقضايا كبرى تتجاوز توفير الحاجات الأساسية، مما لا يلغي فعل الدوافع اللاواعية التي تتّخذ في حالات العطاء الاستثنائي هذا، شكّل قوة الدفع التي لا تنضب. فالعطاء الكياني القصدي يتكامل في هذه الحالة مع طاقات دافع العطاء اللاواعي التي لا تنضب وتكاد تحكم مشروع وجود المرء. وهو ما يمثّل الحالة الفضلى للعطاء الأصيل الذي لا يتعثّر أمام المعوقات على اختلافها. هناك قوى ذاتية دافعة لدى أبطال العطاء الأصيل، تتجاوز ما يقدمونه من تبريرات عقلانية لانخراطهم في القضايا الكبرى، أو في الأعمال الإبداعية. ذلك أنه على عكس ما ذهب إليه فرويد من وصف مفرط في سلبيته لمحتويات اللاوعي باعتبارها قوى شيطانية،

هنـاك في موازاتها قوى لا واعية طيبـة وخلاّقة أفاض يونغ في الحديث عنهـا في علم النفس التحليلي، الذي طوّر نظرياته ومفاهيمه بعد افتراقه عـن فرويد. هـذه القوى اللاواعية الفردية منها والجماعية هي التي تلهم الأعمـال الإبداعيـة فـي الأدب والفن. وأبـرز ما يعبّر عنهـا مفهومه عن الليبدو باعتباره طاقة نفسـية عامة محرّكة للسـلوك الإنسـاني، تستوعب البُعد الجنسي الذي اختزل فرويد الليبدو فيه وحده؛ مما كان أحد أوجه الخلاف بينهما الذي انتهى بالفراق.

5 – الدوافع ونظام التوقّعات:

ترتبـط الدوافـع فـي تنشـيطها للسـلوك بنظـام التوقّعـات الخاص بكل شـخص. ونعني بالتوقّع اعتقاد الشـخص بأن سـلوكاً معيناً سوف يـؤدّي إلـى نتيجة خاصة. التوقّع هو إذاً ارتباط ما بين السـلوك والنتيجة المستهدفة منه.

يختلف الناس في توقّعاتهم بصدد نتائج سلوك معيّن تبعاً لظروفهم الاجتماعية والتاريخية والمهنية، وخبراتهم التي عاشـوها من نجاحات أو حـالات فشـل. فمـن خبـر الكثيـر من النجاحـات في مجـال معيّن تتعـزّز لديـه توقعات نجاح السـلوك في المجال ذاته، وقـد تعمّم على مجـالات أخـرى، قريبـة منه أو أكثر بُعـداً (التفاؤل). ومـن خبر الكثير من الإحباطات وحالات الفشل ينخفض لديه نظام التوقّعات في ذلك المجـال، وقـد يعمّم على المجـالات الأخرى (التشـاؤم). وتبعاً لمبدأ التعزيز السلوكي فإن كل سلوك يوفّر معزّزاً لصاحبه سوف يتمّ تكراره، وكل سـلوك لا يوفّر معزّزاً، أو هو يؤدّي إلى التكدير سـوف يتمّ تجنّبه وصولاً إلى انطفائه.

يختلف نظام التوقّع في سـلوك معيّن تبعاً لشـدّته، ما بين التأكّد التام

بأن الفعل سوف تعقبه حتماً النتيجة المتوقّعة (درجة ارتباط + 1)، وبين انتفاء هذا الترابط ما بين السلوك والنتيجة (درجة ارتباط صفر). وبالتالي فالتوقّع هو مدى الاقتناع بفاعلية السلوك وجدوى بذل الجهد للوصول إلى الهدف. وهو ما يعزّز التفاؤل الذي يشحذ الهمم ويعبئ الطاقات ويدفع إلى المثابرة.

ويستكمل التوقّع في تأثيره على السلوك بشدة جاذبية الهدف (درجة أهميته وقيمته ودلالته بالنسبة إلى الشخص). إذ كلما زادت قيمة الهدف كانت له قيمة أكبر في تنشيط السلوك في اتجاه التحرّك نحوه.

وهكذا يمكن وضع عدة معادلات من خلال المزج ما بين درجة التوقّع وجاذبية الهدف في تنشيط الدافع نحو الإنجاز:

توقّع قوي + جاذبية هدف كبيرة = دافعية عالية؛ (أنا واثق من قدرتي على تحقيق الهدف + الأمر يهمني = دافعية عالية).

توقّع قوي + جاذبية هدف ضئيلة = دافعية ضعيفة للإنجاز؛ (أنا واثق من قدرتي على تحقيق الهدف + الأمر لا يهمني = تحرّك ضعيف).

توقّع ضعيف + جاذبية هدف كبيرة = دافعية ضعيفة للإنجاز، (أنا لست واثقاً من تحقيق الهدف + الأمر يهمني = تحرّك ضعيف: لا جدوى من المحاولة).

وهكذا فلا بد للقائد، في مجال الإنتاج، من توفير مناخات توقّع نجاحات عالية لدى المرؤوسين، وكذلك ربط جهودهم بأهداف ذات قيمة رفيعة، إذا أراد أن يعزّز دافعيتهم للإنجاز. وكذلك هو الحال في التنشئة والتربية والحياة عموماً.

ثانياً: الدافعية الجوانية الأصيلة:

تـرى العديـد مـن النظريـات أن الدافعية عبـارة عن ظاهـرة موحدة تتفـاوت في شـدّتها فقط. إلاّ أن التحليـل الأكثر عمقاً يبيّن أن الأفراد لا يختلفـون فـي قوة دوافعهم فقط، وإنما هم يختلفون كذلك في توجّهها، أو في نمط الدافع الموجّه لسلوكهم في الإنجاز على اختلاف مجالاته. فقـد يكون شـخصان مدفوعين بدافع عالٍ تجاه الـدرس والتعلّم. إلاّ أن طبيعـة الدافع قد تكون مختلفـة. فهناك المجتهد الذي يدرس جيداً لنيل درجـات عالية والتخـرّج بتفوّق. وهناك في المقابـل الطالب الذي يريد أن يتعلّـم ويتمكّـن فيبحث وينقب ويتحاور، ويرجـع إلى مراجع عديدة خارج المقرّر، تحقيقاً لمشروع تكوين علمي أو معرفي. وينعكس الأمر في الحالتين على الحالة الذهنية والانفعالية لكل منهما.

1. مـدرج اسـتقلالية الدافعيـة: مـن اللادافعيـة إلـى أقصى الدافعية الجوانية.

يعرض لنا براون ورايان (2004) الدوافع الجوانية (Intrinsic) والبرانية (Extrinsic) انطلاقـاً مـن نظرية التحديد الذاتـي (Self-Determination Theory) التـي طوّرهـا ديتشـي ورايان. تميّز نظريـة التحديد الذاتي بين مختلـف أنماط الدوافع انطلاقاً من الأسـباب أو الغايات التي تسـتحثّ السـلوك. وأول مـا يتعيّـن الإشـارة إليـه هو تبايـن الدوافـع على صعيد الاسـتقلالية النسبية لنشـاط الفرد. فالسلوك المدفوع بشكل مستقلّ ذاتياً يتـمّ تبنيـه انطلاقاً مـن الإرادة الذاتية، إذ إنه يصدر عـن رغبة ذاتية. بينما السـلوك الذي يفتقر إلى الاسـتقلالية يكون مدفوعاً بضوابط خارجية أو بقيود وضغوط مفروضة، إما أن تكون نابعة من قوى اجتماعية أو ظرفية أو إرغامات داخلية.

تكـون الأنشـطة مدفوعة جوانيـاً عندما تنفّذ لغـرض المتعة والرغبة التـي توفّرهـا (متعـة القيام بها). وعلـى العكس تكون الأنشـطة مدفوعة برانياً حين تنفّذ لأسباب وسائلية، أو هي تنفّذ بمثابة سبيل للوصول إلى غاية معينة. ويكتسب هذا التمييز قيمة وظيفية مهمة. تقدّم نظرية التحديد الذاتـي مُدرجـاً دافعياً بـدءاً من اللادافعيـة، ومروراً بعدة مسـتويات من الدافعيـة البرانيـة، وصولاً إلى الدافعية الجوانيـة، الأكثر ارتباطاً برغبات الشخص الحميمة والأكثر دفعاً للسـلوكات التي تحمل متعتها الذاتية في ممارستها.

أ - اللادافعية (Amotivation):

إنها الحالة التي لا سـيطرة ذاتية للشـخص عليها، وليس له دور في تحديدها، حيث ينفّذ السـلوك بـدون نيّة أو إرادة ذاتية، والأهم في ذلك من دون انخراط نفسـي فيه. إنه ينقاد إلى القيام بالسـلوك المطلوب من موقع السلبية والتباعد الذاتي ما بينه وبين تحقيق الهدف. يتصرف بشكل آلـي وبالحدّ الأدنى من الجهد، بينما أفـكاره ووجداناته في مكان آخر. تحدث حالة اللادافعية حين لا يتمكّن الشخص من إعطاء معنى أو قيمة ذاتيين للسلوك الذي لا يعنيه شخصياً. ذلك ما يلاحظ في حالات التبلّد واللامبالاة: إنها ليست قضيتي...

ب - الدافعية البرانية (Extrinsic):

يكون السلوك في هذه الحالة مضبوطاً خارجياً وذو مصدر خارجي، أي سـببته عوامـل خارجيـة حاكمة يمتثل لها المـرء ويقبلها وصولاً إلى غايـات خاصة به، من مثـل القيام بالعمل طلباً للثواب أو تجنّباً للعقاب. إنه يقبل الشـروط والإملاءات والتوجيهات الخارجية وينفّذها؛ لأن هذا هـو المطلوب مـن أجل الحصول على الثواب أو الراتب أو التقديمات.

إنه يستوفي متطلّبات المساءلة الخارجية للحصول على هدفه الشخصي. ليس في هذه الحالة مقدار كافٍ من الرضا الوظيفي، أو مشاعر الولاء والانتماء للمؤسسة. إنها حالة «أنا وهم».

ج - الدافعية المجتافة (Introjected) (التي تمّ تمثّلها ذاتياً):

يعني مصطلح الاجتياف (Introjection) تمثّل المعايير الخارجية مثل القيم والتوجّهات المفروضة من الأسرة والمجتمع على سلوك الأشخاص الذين يتقبّلونها بمثابة موجِّهات لسلوكهم، ويتصرّفون بالتالي تبعاً لها وكأنها مسألة ذاتية جوانية. تلك هي حالة تمثّل المعايير الخلقية على اختلافها، وخصوصاً تلك المتشدّدة منها التي يتبناها المرء باعتبارها ما يجب أن يكون، والأصول التي يتعيّن أن يتمّ التمسّك بها. وهنا قد يشتط المرء تجاه ذاته إذا قصّر في ذلك أو تراخى، أو حتى سوّلت له نفسه أن يتراخى. كما أنه يتكرّر أن يصبح رقيباً على ذاته، ويشتط في محاسبة الآخرين على تقصيرهم. نحن هنا بصدد ما يسمى بلغة التحليل النفسي «الأنا الأعلى المتشدّد». وغالباً ما يتمّ اجتياف هذه المعايير من خلال التماهي أو النمذجة مع الأشخاص المرجعين في الأسرة والمدرسة والمحيط، وما يتّصفون به من تشدّد وتزمّت، أو رعاية وتسامح. وهي عملية تتمّ خلال سنوات الطفولة الأولى أثناء عملية التنشئة. أما ثقافياً فإننا بصدد الأخلاق الفكتورية: العمل والجدّ والتعب، وصدارة الواجب: «الدنيا جد وكدّ». يصبح هذا النموذج جوانياً؛ فيتصرّف المرء كي يريح ضميره ويرضى عن ذاته من خلال بذله للجهد بلا حدود. وهو إن تراخى أو لم يلتزم سيعاني من توبيخ الضمير في نوع من المحاكمة الذاتية. إننا بصدد ما يدعى ديكتاتورية الواجب (The Tyrany of the must).

تكـون الدافعية عاليـة للعمل في هذه الحالة (العامـل المتفاني، الأم المتفانية، الأب الذي يكرّس حياته لتنشئة أبنائه إلخ...). إلاّ أنها ترتبط في المجال المهني بعدد من النواتج السلبية: درجة أعلى من ضغوط العمل، مشـاعر إجهاد، ملامة ذاتية، قلق وتشـدد في محاسـبة الذات. كل ذلك طمعـاً في الحصول علـى رضا المرجعيات (رضـا الله ورضا الوالدين). ورضا الضمير وراحته، بحيث يشـعر المرء بأنه يسـتحقّ ما يحصل عليه من تقديمات ومميّزات أو مكانه. وتعتبر هذه الدافعية برانية لأن السلوك غير مقصود لذاته، وإنما هو وسيلة لتدبير أمور الحياة والمعاش والمكانة ورضا رموز السلطة.

د - الدافعية المكاملة ذاتياً (Self-Integrated):

إنها نمط من الدافعية ذات المصدر الخارجي. إنما الأكثر استقلالية حيث يتمّ تبنّي الأهداف الخارجية ذاتياً بشـكل واع ومهم شخصياً وعن قناعة. يقوم الشخص بالعمل لأنه يثمّن إنجازه فيه. تلك هي أعلى درجات الدافعية البرانية التي يتمّ تبنيها عن وعي وتصميم وإرادة، ضمن منظومة الـذات القيمية عن العمل والإنجاز. إنها تتحوّل من ضبط وتوجيه براني إلـى ضبـط جواني باعتبـاره يدخل ضمـن نطاق الأهـداف الذاتية. تلك هي حالة الشـخص الذي يتعلّق بعمله ويندفع لإنجازه وينخرط فيه عن قناعـة بحيـث يمثّل هويته المهنية ويتدخّل في تشـكيل صورته عن ذاته. ولذلـك فإن العمـل رغم أعبائه يمارس في جو من المشـاعر الإيجابية، ومزيـد من المثابرة والاسـتمرارية والرغبة فـي الإنجاز. ويصاحب ذلك كلـه بـروز الانتماء والـولاء للمؤسسـة. إلاّ أن الدافعية تبقـى برانية لأن هدفهـا النهائـي يتضمن غايات برانيـة (الترقّي الوظيفـي، الحصول على المكانـة، التقديمات)، إضافة إلى الإقبال على العمل والتعلّق به والرغبة

في التميّز. تلك هي الحالة التي توفّر الإنتاجية العالية والرضا الوظيفي وارتفاع الروح المعنوية، حيث يتداخل الواجب مع الرغبة الذاتية ويتدامجان. وتلك هي الحالة التي يتمّ تشجيع العاملين عليها من خلال القيادة المنمِّية.

هـ - **الدافعية الجوانية** (Intrinsic):

إنها مستقلّة ونابعة من الذات وصادرة عن رغبة داخلية مع ضبط وتوجيه جواني أصيل. ويصاحبها اهتمام بالنشاط وانغماس فيه ودرجة عالية من الاستمتاع بممارسته، مع رضا ذاتي وتآلف مع الذات: السلوك الناتج عن الدافعية الجوانية يجد مكافأته في ممارسته ذاتها. لا يمارس النشاط من أجل غاية خارجة عنه وإنما هو يمارس لما يحمله من هوى ذاتي: الشاعر والأديب والمبدع والباحث الذي ينغمس في نشاطه مدفوعاً برغبة ذاتية بصرف النظر عن مردودها الخارجي.

تصل الدافعية أقصاها في الدراسة والعمل حين تتفاعل الدافعية الجوانية مع الدافعية المكاملة ذاتياً. يصبح الواجب الوظيفي مصدر متعة ذاتية ومدفوع بدافع جواني في ما يتجاوز نتائجه من تقديمات ومكانة وسمعة. هنا تتجلّى الهوية المهنية في الأداء، وذلك هو الشرط المؤسّس للإنجازات الكبرى فردياً وجماعياً. ويتمّ ذلك حين تترسّخ ثقافة التميّز في الإنجاز.

2 - نمو الدافعية المكاملة ذاتياً:

كلما زادت الاستقلالية في التوجيه والإقتراب من الدافعية الجوانية زاد الاهتمام بالأداء والمثابرة عليه وتبني مهماته وقبول متطلّباته: التوجيه المتماهي والمكامل يقرب في آثاره على هذا الصعيد من

الدافعية الجوانية في الدراسة، كما في العمل والالتزام بنظام علاج بعض الأمراض مثل علاج مرض السمنة. ومع أن الهدف من السلوك هنا يبقي الوصول إلى غاية خارجة عنه إلاّ أنه يتمّ تبني كل من هذه الغاية والسلوك الموصل إليها. ولذلك فمن المستحسن من أجل زيادة الدافعية والمثابرة علـى الجهد، والشعور بمزيد من الارتياح والرضـا وحتى المتعة (متعة بـذل الجهد من أجـل الوصول) التدريـب على تقوية الدافعيـة الجوانية والدافعية البرانية ذات التوجيه المكامل والمتماهي.

بيّنـت الدراسـات المخبريـة أن توفيـر إمكانات الاختيـار والفرص للتوجيـه الذاتـي والاعتراف بالمشـاعر ووجهات النظر تسـتخدم لتعزيز الدافعيـة الجوانيـة مـن خلال مزيد من مشـاعر الاسـتقلالية، ممـا يولّد العديد من النواتج الحميدة. فلقد بيّنت الدراسـات أن المدرسـين الذين يسـاندون الاسـتقلالية، يقدحون الفضول، ويحرّكون الرغبة في مواجهة التحدّيـات ينمـون دوافع جوانية أعلى لدى تلاميذهم، والعكس صحيح إذ يـؤدّي أسـلوب المعاملـة المتحكّم إلى فقـدان المبـادرة، وتعلّم أقلّ فاعليـة، وخصوصـاً حين يتعلّـق التعلّم بمواد معقّـدة أو يتطلّب معالجة مفهومية إبداعية.

3 – نمو الدافعية الجوانية

كذلـك تنمـو الدافعيـة الجوانية في مناخات تنشـئة مسـاندة ومتقلّبة بشـكل غيـر مشـروط لكيـان الطفل، يُضـاف إليهـا توفير التعلّـق الآمن والطمأنينـة القاعديـة اللتين تطلقـان دافع الانفتاح علـى المحيط وحب الاسـتطلاع والفضول المعرفي. والأمر ذاته ينطبق على الأكبر سناً وعلى الراشـدين: الأهل، المعلمون، المدراء والرؤسـاء. ولقد أثبتت الأبحاث إزاء نظريـة التحديد الذاتي كيـف أن الدافعية الجوانية تتعزّز وتتوطّد في

الشروط الاجتماعية المنمية لحسّ الاستقلالية، الإيمان بالفاعلية الذاتية، وعلاقات القبول. ويُضاف إلى ذلك ويشرطه أن الدافعية الذاتية تتصعّد في الأنشطة التي توفّر اهتمامات ذاتية أصيلة أو مصدراً للاستمتاع، مثل الجدة، أو الإثارة والحماسة.

لا تقتصر المناخات المعزّزة على تنمية الدافعية الجوانية، والتي تبقى محدودة على كل حال، في مهمات الحياة، وإنما تساعد كذلك على تعزيز الدافعية البرانية المكاملة. النجاح وتنامي الفاعلية الذاتية والإحساس والاقتدار وتعزيزه، تؤدي كلها إلى مكاملة المتطلّبات الخارجية محوّلة إياها إلى مهمات متبناة ذاتياً وصولاً إلى جعلها نابعة من الذات، وتصعيد المسؤولية الذاتية والاهتمام الذاتي. والعكس صحيح تماماً في اتّخاذ المسافة الوجدانية من المهمات والانشطار الوجداني تجاهها أي: الواجب المفروض مقابل العالم الوجداني. مكاملة التوجيه الخارجي يؤدّي إلى التبني الذاتي للواجبات وإلى إسباغ المعنى عليها، مما يزيد من الدافعية البرانية المكاملة (المتبناة ذاتياً: هذا أنا). إسباغ معنى على مهمة برانية متعبة مع تشجيع الاستقلالية يؤدّي إلى نمو الدافعية البرانية المكاملة.

يشكّل كل من الدافعية البرانية المكاملة والدافعية الجوانية أساس كل إنجاز فردي أو جماعي متميّز ورائد. إنهما في موقع النواة من مقوّمات النجاح وبناء الاقتدار فردياً، مؤسّسياً وجماعياً. لا تعطي الفاعلية الذاتية الفردية أو الجماعية ثمارها إلاّ حين تكون مدفوعة بهذين النوعين من الدوافع التي تولّد حب العطاء والتميّز فيه بفرح واستغراق. عندها ينخرط المرء في الأداء والإنتاج بحيث يصبحان هما هو، أي حالة التماهي المتقدّم ما بين الأنا وممارستها وإنجازاتها. ولذلك فلا

تتوقّف آثارهما على مجرد التميّز في الأداء، بل هي تنعكس على الصحة النفسية للفرد، وإطلاق طاقاته الحيّة، وتوظيف مهاراته وقدراته بأقصى درجة من الفاعلية، وأعلى حالات النشوة في العمل (ولو كان الجهد المطلوب فيه مضنياً). يلتفت الواحد من هؤلاء، بعد هذا الأداء النابع من دوافع جوانية، بسعادة إلى ما أنجز وما حُقّق، مما يدفع به إلى المزيد من التقدّم وحسن الحال.

أما الدافعية البرانية في العمل، أو في ممارسة أي نشاط، فإن الأمر يقتصر على القبول ببذل الجهد من أجل غايات الكسب مع بقاء تلك الازدواجية قائمة ما بين هذا العمل والتوجّهات الذاتية. ويقع المرء أسير غايات الكسب الذي يصبّ مباشرة في السعي إلى طلب المزيد من التقديمات، والمكاسب. وتصبّ المكاسب المادية من ثم في مزيد من الاستهلاك، والتباهي به والتنافس فيه. وهنا قد يقع الإنسان في هوس هذا الاستهلاك الذي يتّصف بالتعوّد، ويفقد من ثم بهرجه، دافعاً الشخص إلى السعي وراء المزيد والأكثر تفرّداً منه. إنه يقع أسير هذه الحلقة المفرغة: الاستهلاك المؤدّي إلى فقدان متعته، والاندفاع إلى طلب المزيد. يتحوّل مركز التوجيه والضبط إلى الخارج أي الرغبة في المزيد على الدوام واللهاث وراءه. وهو ما يولّد حالة الإحباط لأن كل مستهلك هناك من هو أكثر استهلاكاً منه؛ مما يشعره بأن هناك من هو أكثر حظوة منه. ويفقد الاستهلاك الراهن بالتالي الكثير من قيمته وجاذبيته في عملية مقارنة دائمة تبيّن له أنه ليس أول الرابحين. وحين يصبح الإنسان مسيّراً من الخارج تتأسّس لديه حالات الإحباط والضيق والقلق وسواها من عوامل الاضطراب النفسي.

أما أصحاب الدافعية المكاملة والجوانية فهم على النقيض من ذلك.

إنهم ينخرطون في مشاريع وجودية تجعلهم يعيشون نشوة الاندماج في العمل والاستغراق فيه، مما يثمر صناعة للمصير وإمساكاً به، من خلال الإنجازات الريادية والمتميّزة. وهو ما يؤدّي إلى الحديث عن كل من حالة الاستغراق، وعن ثقافة التميّز في الإنجاز.

ثالثاً: الاستغراق (Flow):

يعرض لنا الان كار (2004) نظرية تشيكرنتمياهالاي في الاستغراق الذي يتجلّى في أعلى حالات الدافعية الجوانية ويفصّلها كل من ماكامورا وتشيكرنتمياهالاي (2002). تحدث حالة الاستغراق حين نصبح منخرطين في مهمات أو أنشطة قابلة للسيطرة، ولكنها تمثّل تحدّياً وتتطلّب مهارة عالية وتكون مدفوعة جوانياً. كما يتعيّن أن تكون هناك فرصة لإنجاز المهمة إذا كان لحالة الاستغراق أن تحدث. يتعيّن أن تكون هناك أهداف واضحة وإرجاع أثر مباشر. تتطلّب تلك المهمات تركيزاً كاملاً بحيث نصبح منخرطين فيها تلقائياً (من دون بذل جهد إرادي للانخراط) وبعمق، بحيث ننصرف عن التفكير بهموم الحياة اليومية وقضاياها. يتلاشى إحساسنا بأنفسنا خلال الاستغراق، إلاّ أنه يعود فيبرز وقد تعزّز وتقوى بعد إنجاز المهمة (حالة النشوة والامتلاء الذاتي والتثمين العالي للذات وللجهود). يتغيّر إدراك الزمن من خلال تجربة الاستغراق، فتمرّ الساعات وكأن الزمن يتسارع (الساعات دقائق، كما قد تبدو الدقائق بمثابة ساعات أحياناً). يمكن أن تحدث حالة الاستغراق في أي نشاط يشدّنا ويستوعبنا ونندفع إليه جوانياً (بدون إرغامات خارجية، أو إملاءات). وتعرف الأنشطة التي تقود إلى حالة الاستغراق بأنها أنشطة مرغوبة في حدّ ذاتها، وليس لتحقيق غايات برانية إجرائية. حتى ولو أتى الطلب المبدئي من اعتبارات خارجية،

يمكن أن نعيش حالة الاستغراق لأن هذه الأنشطة تصبح هدفاً بحدّ ذاتها (وليست مجرد وسيلة للوصول إلى غاية)، وتحمل مكافأتها الجوانية: حالة الكتاب، الشعراء، الباحثين المكرّسين للبحث، ممارسة الهوايات المختلفة ولو كانت تكلّف الكثير من التضحيات، وخصوصاً أصحاب القضايا الكبرى الذين يكرّسون وجودهم من أجلها حيث لا حدود للبذل والعطاء والتضحية بحماسة.

1 - شروط الدخول في حالة الاستغراق ومقوّماتها:

أ - أهداف واضحة ومحدّدة تشكّل تحدّياً عالياً لقدرات الشخص ومهاراته، وإنما تظل ضمن إمكاناته على إنجازها.

ب - مهارات عالية تمارس بتركيز عالٍ بحيث ننسى أنفسنا والعالم من حولنا (الدافعية الجوانية).

ج - إرجاع أثر مباشر للممارسة والتقدّم في العمل.

د - تركيز كثيف ومتمحور حول ما يقوم به المرء في اللحظة الراهنة، في حالة من الاندماج ما بين العمل والوعي، يصاحبها فقدان للوعي بالحالة الذاتية. كما تتلازم مع الأحساس بالقدرة على السيطرة على العمل؛ أي أنه يعرف ماذا هو فاعل، وكيف يستجيب لتطوّر الوضعية.

هـ - يلعب الانتباه دوراً مهماً في دخول حالة الاستغراق والبقاء فيها. ذلك أن التركيز الشديد كما الانتباه الكامل هما من مقوّمات الاستغراق الذي يتطلّب شدّ المهمة للانتباه واستقطابه كاملاً فيها. وهنا يحدث الاندماج ما بين الشخص والمهمة حيث يصبح اللاعب هو اللعبة، والموسيقي هو الموسيقى، والباحث في معضلة علمية هو المعضلة، والمناضل هو القضية، والمتعبّد هو العبادة، والمتصوّف هو

حالة التصوّف. كما يتمّ تعليق التساؤلات وحالات التردّد في الأداء.

و- عندما ينغمس المرء كليّاً في المهمة التي يشتغل عليها فإنه يحقّق حالة وعي منتظمة، حيث الأفكار والمشاعر والأمنيات والممارسة، تعمل في جوقة واحدة منسجمة على غرار الفرقة السمفونية. وكلما نجح الاستغراق في إنجاز مهمة معينة تفتحت الشهية لدافعية أعلى لمواجهة تحديات أكبر. وهو ما يؤدّي إلى النمو المتصاعد من خلال تطوّر المهارات وزيادة كفاءتها (البطولات على اختلافها)، مصحوبة بتنامي الدافعية الجوانية. وكلها تعمّق من نشوة المرء وفرحه وتماهيه مع ما يفعل.

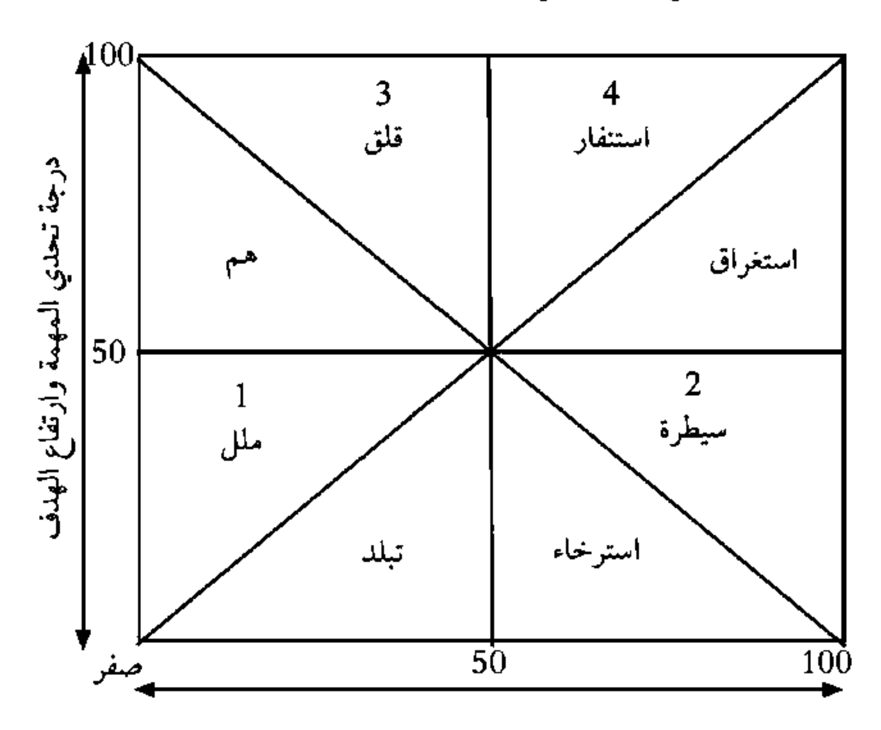
ز- يشترك كل البشر في كل المجتمعات في إمكان الدخول في حالة الاستغراق، كل في مجاله المفضّل. وهو يرتبط أساساً بالشخصية ذات الدافعية الجوانية للانخراط في أنشطة تشكّل ممارستها غاية بحدّ ذاتها وتحمل متعتها الخاصة، أو هي تشكل الانخراط في قضية كبرى تمثّل مشروعاً وجودياً. تتّصف هذه الشخصية المسمّاة ذاتية القصدية (Autotelic Personality) بامتلاك ما فوق مهارات أو كفايات تتضمن: الفضول العام والتفتّح على الدنيا، المثابرة والتصميم العالي، الفاعلية الذاتية المتقدّمة، درجة متدنية من التركيز حول الذات. وكلها من خصائص الدافعية الجوانية، (مثل التفاني في العمل العام، والانخراط في قضية كبرى، مما يتجاوز مجرد شؤون المعاش).

إضافة إلى الاستغراق الفردي هناك حالات الاستغراق الجماعي، مثل حالات الوجد في الصلوات، وحلقات الذكر، والتأمّل والروحانيات، وخصوصاً الانخراط الجماعي في القضايا النضالية الكبرى، حيث يذوب الأفراد في القضية التي تصبح هويتهم الذاتية المتسامية. وهو ما يولّد حالات الحماسة والعطاء الجماعي بلا حدود.

أما معوقات الاستغراق فأبرزها ما يلي:

تفضيل الراحة والدعة على مواجهة التحدّيات والالتزام بقضايا تتجاوز شؤون المعاش، وما تتطلّبه من حشد عالٍ للطاقات والمهارات والدافعية للعطاء، هذا على الصعيد الفردي. أما على الصعيد المجتمعي والمؤسّسي فأهم المعوقات تتمثّل في صدّ الطاقات الحيّة والتنكّر للإنسان وعطائه، مما يدفع به إلى السلبية والتبلّد واللادافعية، أو الدافعية البرانية (جهد الحدّ الأدنى الذي يعفي من المساءلة)، أو حتى الميل إلى المواقف العدائية المعطلة والصراعية.

2 - مصفوفة الاستغراق:



درجة المهارة والتمكن

مصفوفة تشيكزنتمياهالاي في الاستغراق

كلما تدنّت المهارة وتدنى التحدّي كنا في المربع رقم 1. وكلما ارتفعت المهارة وتدنى التحدّي كنا في المربع رقم 2. وكلما ارتفع التحدّي وتدنّت المهارة كنا في المربع رقم 3 (قلق وهم). وكلما ارتفع التحدّي وارتفعت المهارة كنا في المربع رقم 4 (السيطرة والتمكن وصولاً إلى حالة الاستغراق).

- في المربع 1 نكون في حالة اللادافعية حيث مهارات ومتطلّبات الحد الأدنى، والعمل هو مجرد روتين وساعات دوام.

- في المربع 2 تكون المهارات مرتفعة إلاّ أنها لا تستثمر بالشكل الذي يعطي الإنجاز الممكن. وهو ما يؤدّي إلى مشاعر عدم الانتماء إلى المؤسسة والعمل، لأن الواحد من هؤلاء يشعر أن مهاراته مضيعة وغير معترف بقيمتها.

- في المربع 3 يحدث العكس حيث ترتفع المتطلّبات والتحدّيات بما يزيد كثيراً عن المهارات. تلك هي حالة الاحتراق وضغوط العمل العالية.

- في المربع 4 تتمّ تعبئة الطاقات من خلال الدافعية الجوانية إلى أقصاها وتوظّف المهارات بمستوى التشغيل الأكثر فاعلية، ويدخل المرء في حالة الاستغراق.

3 - العوامل المؤدّية إلى الاستغراق:

الثقافات الاجتماعية والمناخات التنظيمية والفلسفة الإدارية هي التي توفّر المهارات والتحدّيات الإنتاجية، كما توفّر شروط الدافعية الجوانية بمختلف مكوّناتها (استقلال، سيطرة، إحساس بالدور والمكانة)، وتنخرط في مشاريع تنموية إنتاجية تشكّل تحدّياً يثير الهمم ويجد الناس ذاتهم فيه (لا روتين قاتلاً، ولا أعباء تكسر الظهر، بل مهمات متحدّية

توظّف مهارات الناس وطاقاتهم إلى حدّها الأقصى).

التنشئة في الأسرة والمدرسة: الرعاية، المحبة، القبول غير المشروط، التقدير، الحوار، المكانة، القدوة الإنجازية ذات الدافعية الجوانية التي يشكّلها الكبار، التوقّعات العالية، التشجيع والإثابة، تجنّب التبخيس والتحقير والإهانة، الترابط الأسري المتين، تنمية الاستقلالية وروح التجريب والمبادرة، تنمية الانفتاح على الدنيا. كلها تؤسّس للدافعية الجوانية والسير على طريق الاستغراق.

وأما في المدرسة فيتعزّز الاستغراق من خلال اختيار أهداف واضحة واحترام ميول الطالب، وإفساح المجال لممارستها، والتقدير والتثمين للنجاحات والتركيز عليها، وتجنب سياسة اصطياد الأخطاء. توفير الفرص للانخراط في أنشطة تستغرق الطلاب وتكون منمّية ومفيدة. توفير فرص مواجهة تحدّيات أكبر بقدر التقدّم في السن والمرحلة الدراسية. تجنّب أساليب التوجيه الفوقي والمرجعية الفوقية وإملاء الجواب الواحد الصحيح.

تؤدّي كل من الدافعية الجوانية وما يصاحبها من حالات استغراق إلى الإنجاز المتميّز في مختلف مجالات النشاط، مما أصبح يمثّل حاجة ماسة لمجتمعاتنا التي عانت من طول العطالة والتعثّر الناجمين عن القهر والتسلط المفروض. لا بدّ من نقلة نوعية جماعية تشكّل التأسيس لأي نهضة تنموية؛ مما يتمثّل في بناء ثقافة التميّز في الإنجاز.

رابعاً: ثقافة التميّز في الإنجاز:

نقصد بالحديث عن الثقافة في هذا المضمار المفهوم الاجتماعي للمصطلح الذي يعني بإيجاز تلك النظرة إلى الذات والكون التي تحدّد

أفق الرؤية وترسم معايير السلوك والتوجيهات والتفضيلات. إنها الإطار المرجعي الذي يعرِّف الهوية ويحدّد الموقع والمكانة. ومن هنا شاع استخدام تعبير ثقافة الاستهلاك التي تحدّد دلالة وقيمة الإنسان بما يملك ويستهلك، جاعلة من استعراض الاستهلاك ووجاهته القيمة المرجعية، ونقطة المقارنة بين الذات والآخرين. وبذلك يصبح الاستهلاك هو المعيار وهو موجة السلوك، وذلك بصرف النظر عن مصدر القدرة عليه. بل إن ثقافة الاستهلاك تصل حداً تجعل من الجهد أمراً مناقضاً للقيمة، حيث إن أعلى مراتب الاستهلاك وجاهة هو ذاك الذي يتوفّر بالحظ والحظوة.

ثقافة الإنجاز هي على نقيض من ذلك كلياً. فهي تجعل من الأداء المهني المتميّز المرجع الأساسي في تعريف الهوية الشخصية، باعتبارها هوية مهنية في المقام الأول. كما تجعل من الإنجاز معيار القيمة الذاتية والمجتمعية على حدّ سواء. لقد بذلت المجتمعات المتقدّمة جهوداً كبيرة لتحويل معيار القيمة من المكانة والحظوة، إلى الهوية المهنية والتميّز المهني والنجاح فيه. حتى لقد أصبح الشرف المهني هو المرجع في تقدير إنسان تلك المجتمعات لقيمته والحكم على سلوكه، حين يقال عن أحدهم: «إنه حقاً شخص مهني»، أو يُقال عن أداء ما «إنه فعلاً إنجاز مهني».

تعني ثقافة الإنجاز أن التميّز في الأداء هو صانع القيمة، ومحدّد المكانة، بل ورافعها إلى مراتبها العليا. ذلك ما يعبّر عنه في الأدبيات المعاصرة بتعابير «حكم الجدارة (meritocracy)، وقوة الجدارة (Power of Merit)». والجدارة بالتعريف لا تمنح، بل هي تصنع من خلال الإنجاز المتميّز.

تلك هي إحدى التحولات الثقافية الكبرى التي أنجزتها المجتمعات المتقدّمة، مما جعل نهضتها ممكنة، وساعدها على احتلال مكان الريادة. لقد أصبحت ثقافة الإنجاز تشكّل النظرة إلى العالم (Worldview) التي تحدّد التوجيه والمعيار في التنشئة الاجتماعية، وفي التعليم والتدريب وصولاً إلى الإنتاج عالي الجودة. ذلك هو أيضاً سرّ نهضة النمور الجدد التي كثر الحديث عنها، والإعجاب بها. نظام التنشئة، كما توجهات المجتمع تجعل من الهوية المهنية مرجع الحكم على القيمة. وحين يشب الطفل في تلك المجتمعات لا يرى لذاته من مفهوم سوى مفهوم الإنسان المنجز. وحين يتطلّع إلى مكانة، فلا يرى سبيلاً إليها سوى الأداء المتميّز. ليس غريباً إذاً أن تحتل هذه الدول (سنغافورة، اليابان، كوريا، تايوان، وماليزيا) المراكز الخمسة الأولى في الاختبارات الدولية للتحصيل في الرياضيات والعلوم ولسنوات متتالية، متفوّقة بذلك على كل البلاد الغربية وأميركا.

لم تقم نهضة في أمة، شرقاً وغرباً، شمالاً وجنوباً، وعبر مراحل التاريخ كافة، إلاّ وكانت ثقافة الإنجاز هي الإطار المرجعي لها، سواء في الإنتاج المادي، أم في الإنجازات العلمية.

وإذا كان هذا هو الدرس الذي يعلّمنا إيّاه التاريخ، فإن الحاضر بخصائصه، والمستقبل باستشرافاته يكرّس بشكل كامل ولا رجعة فيه ثقافة الإنتاج المتميّز. فنحن في عصر المعلومات وقوة المعلومات، حيث تقاس المكانة بدرجة الاقتدار المعرفي ونوعيته. فالمكانة، والقدرة على صناعة الفرص، كما السلطة والقيادة ستكون مشروطة مستقبلاً بالتميّز المعرفي. وبذلك تتكرّس ثقافة الإنجاز طالما أن المعرفة، تَحصَّل والمهارة تُبنى، فلا هما يوهبان، أو يمنحان، أو ينزلان حظاً من السماء.

المعرفة، وسيلة العبور إلى المستقبل، تحصل ويُعاد إنتاجها: إنها فعل إنجاز معرفي محض. ذلك هو المسار الحرج الذي يحكم كل ما عداه من مسارات، مشكلاً المعبر الوحيد إلى الشراكة المستقبلية.

لا مجال بعد اليوم في عصر انفجار الانفتاح الكوني، الذي حمل معه انفجار التنافس على الجودة، سوى القيام إلى بناء ثقافة الإنجاز في العلم والعمل، طالما أن دولة الرعاية تمرّ بأطوارها الأخيرة، وزمن الحظوظ الهينة يشرف على نهايته.

آفاق المستقبل تضغط بشكل غير مسبوق في اتجاه الإسراع في بناء ثقافة الإنجاز المتميّز. وهو يعني، من ضمن أشياء أخرى على الصعيد الأكاديمي جهداً من دون حساب لبناء القدرة المعرفية الفعلية وصولاً إلى إنتاج المعرفة المتميّزة في العمل. آن أوان التخلّي عن الجري اللاهث وراء الدرجات والتقديرات الشكلية، والجري الموازي له وراء الرتب ومظاهر المكانة. إن الأمر مصيري بشكل يستحقّ معه حشد الجهود، وتنظيم ورش البحث في كيفية بناء هذه الثقافة والتمسّك بمعاييرها في التميّز على جميع صعد العمل. إنها فرصة وضرورة في آن.

خامساً: الالتزام بقضية كبرى:

إنه يتوّج الدافعية الجوانية والاستغراق؛ فعندما ينخرط المرء في قضية كبرى، سواء أكانت سياسية أم اجتماعية، أم علمية، تتجلّى الدافعية الجوانية في ذلك الميل إلى العطاء والبذل من دون حدود تحقيقاً للقضية، وليس من أجل مكسب شخص براني. وأكثر من ذلك يصبح الجهد بحدّ ذاته مصدر اعتزاز وفرح وحماسة لا يتوقّف. ويتمّ التماهي التام ما بين الشخص والقضية. يقول ذلك القيادي المؤسّس لأكبر عمل

رعائـي عربي، مما تحدّثنا عنه فـي فصل التفاؤل المتَعلَّم ما يلي: «أتيت إلى دار... مصادفة في سن الشباب، فكيف تحوّلت المصادفة إلى عمل كبير اسـتمرّ أكثر من نصف قرن؟ الجواب: إنني أحببت هذا العمل فلقد كان يفتـش عنـي وكنت أنـا أحلم به» (بركات، 2008). يصبح الشـخص هـو القضية والقضية هي الشـخص (تماماً كحالة الوجـد في التصوّف). إنـه يجد ذاتـه ويصنع هويته وكيانـه من خلال تجاوز الواقع الشـخصي المادي بحيث يكتسب هذا الكيان دلالة أكبر وأهم من خلال الذوبان في القضيـة وخدمتها. ترتفع القيمة الذاتيـة وتتّخذ أبعاداً كبرى بقدر التفاني في خدمة القضية الكبرى. تكتسـب الذات قيمة العطاء المتسامية بحيث تهـون كل التضحيـات والعذابات والمعاناة التـي تتحوّل إلى مجرد ثمن يهون دفعه من أجل القضية. معنى الوجود ذاته ودلالته تتغيّر، كما تتغيّر دلالـة الشـدائد والأزمات. يدخل صاحـب القضية الكبرى فـي التاريخ المتحرّك والمتجاوز للقيود والحدود الذاتية والموضوعية.

تصبـح الديمومـة متحرّكة لارتباطها ببذل أقصـى الطاقات من أجل تحقيـق الغايـات المسـتقبلية. يدخل صاحـب القضية الكبـرى في حالة استغراق مستدام، على العكس من الاستغراق الموقّت في حالة ممارسة الهوايات. وبذلك يأخذ الكيان الذاتي بُعداً وقيمة ودلالة تتجاوز الحدود الذاتيـة، بمـا فيهـا من ثغـرات أو عجز أو قصـور. وبذلك يـزول الفراغ الوجـودي، ويمتلئ الكيـان؛ مما يعطي الحياة كامـل معناها وحصانتها. ولقد ثبت من الأبحاث أن الملتزمين بقضية كبرى، سواء أكانوا مناضلين سياسـيين أو اجتماعيـين أو فكريين يبدون درجـة عالية من الحصانة في وجه الشـدائد والأزمات، ويجابهون تحدّيات وأخطاراً كبرى قد تقضي علـى النـاس العاديين بينما هم يخرجون منها أكثر صلابة وأشـدّ مناعة. تتحـوّل المحنـة إلـى اختبار جـدارة، طالمـا أن معناها يتجـاوز المعاناة

العاديـة المألوفة بحيث يصبح فرصة مجابهة وتحدٍ يمدّان بالقوة والعزم ويعبئان الطاقات الحيوية إلى مستوياتها القصوى.

ترجـع قـوة التمكين التـي يوفّرها الارتباط بقضية كبـرى إلى العديد مـن العوامـل الدينامية المترابطة فـي ما بينها، وأبرزها: نشـدان المعنى، والإيمـان بالفاعلية الذاتية والجماعية، والاسـتغراق في العمل والسـعي مع تفاؤل لا يتزعزع وعزم لا يلين، وامتلاء فريد للوجود من خلال فرح العطاء من دون حدود، ولا حساب.

الإنسـان هـو الكائـن الحـيّ الوحيـد الـذي يتجـاوز مسـتوى توفير الحاجات الأساسـية الضرورية للبقاء، من خلال إعطاء الحياة معنى. إنه كائـن منغمس في المعنى على مسـتوى اللغة، كما على مسـتوى الثقافة الاجتماعية (المكانة، الأدوار، القيم والمرجعيات العليا للسلوك).

الارتبـاط بقضيـة كبرى يتجـاوز المسـتوى اليومي المعتـاد للمعنى والقيمـة وتراتبهمـا. إنه يضفي علـى الوجود معنى متسـامياً على الواقع المـادي فـي تحدّياتـه وحـدوده. وهـو ما يمـدّ المرء بذلك الإحسـاس بالسـيطرة على الوقائع والأحداث والقدرة على تسـييرها لخدمة القضية الكبـرى، والارتفـاع فـوق صغائر الحيـاة، وصولاً إلى ولـوج آفاق تمدّ الوجـود بدلالة الحيـاة المليئة والقيمـة المتجاوزة. يمـدّ الالتزام بقضية كبـرى صاحبه بمشـاعر «السـيطرة المدركـة»، أي تقدير المـرء بأن لديه وسـائل التغلّـب علـى مآزقـه والوصـول إلى غاياته. وتشـكّل السـيطرة المدركـة علـى الواقـع الكيانـي أحد أهـم دوافـع تعبئة الطاقـات وتدبّر الوسـائل والسـبل وبذل الجهود، وصولاً إلى التمكين والتمكّن. كما أن السـيطرة المُدركة ترتبط بقدرة أفضل على التعامل مع الشـدائد، بحيث يعانـي الواحـد منهم من قلـق أقلّ، وفرصـة أكبر للحفاظ علـى التوازن

النفسي والمعنويات العالية. كما تساعد السيطرة المُدركة على مزيد من إدراك المـوارد والطاقـات الكامنـة والبحث عنها وتفعيلهـا، مما يصدق على الصعيدين الفردي والجماعي في آن معاً.

مـن أهـم أوجه الاقتـدار في الالتـزام بقضية كبرى تصاعـد الفاعلية الجماعيـة. فالفـرد تتمـدّد طاقاته وإمكاناتـه وفاعليته من خـلال ديناميـة الفاعليـة الجماعية التي تتجـاوز مجرد مجموع الفاعليـات الفردية، كي تتحـوّل إلـى كيان عضوي فاعل يمدّ أفراده بمزيـد من الاقتدار. وعندها تبـدو التحدّيات أكثر قابليـة للمواجهة والمجابهة والظفر عليها. ذلك ما يفسّـر ذلـك الإقدام الـذي تنخرط فيه حركات النضال مـن أجل التحرّر واستعادة الكيان، حيث تبدو موازين القوى موضوعياً لغير صالحها، إلاّ أنهـا تكون مدفوعة بزخـم يحوّل الضعف الموضوعـي إلى قوة تتجاوز الصعـاب وتحقّـق الظفر. وخلال ذلك تتحوّل قيمـة الجماعة، كما قيمة كل من أفرادها، من دلالة الضعف والقصور إلى القوة والمنعة، ومن ثم الولوج إلى اسـترداد الاعتبار الإنسـاني بكامل مداه، والانتقال إلى حال الوجود المليء الذي يوفّر المصالحة مع الذات والوجود. تلك هي حالة النضالات الجماعية التي تنجز ما كان يبدو مستحيلاً، مما يمتلئ به تاريخ حـركات التحرير. وذلك هو ما تشـهده السـاحة العربية راهناً من ثورات تفجّـر طاقاتها الحيّة في عطاء بلا حدود عبّأت جماهير الأمة التي اعتقد الحكّام العاملون على تأبيد سـلطاتهم من خلال القهر والهدر ومصادرة مقـدرات الأوطان وثرواتها وحقـوق المواطنين الذين حُوِّلوا إلى رعايا، أنها اسـتكانت وخمدت طاقات الحياة فيها، وأسـلمت زمامها لطغاتها. تفجّرت طاقات الحياة في فاعلية جماعية مذهلة في تناميها وتسـارعها، فكسـرت قماقمها وها هي تحول مصيرها من خلال إمسـاكها به وصناعته؛ مسـتردة بذلك إنسـانيتها، مما تجلى في شعارات الكرامة والحرية وحق

الحياة. ذابت الكيانات الفردية في الكيان الجماعي الذي اكتسح حواجز الخوف والرعب، واكتسبت قوة غير مسبوقة، وقدّمت عطاءً وتضحيات وقدرات على التنظيم والإدارة الذاتية شكّلت ما يشبه المفاجأة المذهلة. من خلال الانخراط في القضية الكبرى استرد المجتمع قدرته على تغيير مصيره، وصناعة كيان يليق بإنسانيته. وفتح باب أمل صناعة المستقبل على مصراعيه بعد عقود من الاستكانة والإحساس بالعجز المفروض. استيقظ الإنسان الخلاّق لدى الشباب من خلال الانخراط في معركة التحرير، ذلك الشباب الذي ألصقت فيه كل تهم السطحية واللامسؤولية وانعدام الجدارة. ومن خلال استيقاظ هذا الإنسان الخلاّق، وبفضل الفاعلية الجماعية وأدواتها الجديدة تطهَّر هذا الشباب من كل ما ألصق به من أدران ونعوت، وأصبح هو الأمل والمرتجى والمعبّر عن نبض الحياة الحيّ. تلك حالة فائقة الغنى بمعطياتها جديرة بدراسات مستفيضة من خلال مقاربات جديدة تتجاوز المنظورات التقليدية في البحث والتنظير، كما تتجاوز أحادية التفسيرات. إنه نداء الحياة المستعصية على الانطفاء يتجلّى في الدافعية الجوانية المعطاءة والمبدعة، التي انطلقت من خلال الالتزام بقضية الإنسان وتحريره ليس على الصعيد السياسي وحده، وإنما على صعيد المعاش أيضاً. ذلك أن ما دون خط الفقر (بطالة مزمنة، وعوز وتهميش) هو ذاته ما دون خط البشر. ومن هنا فلا فارق بين المطالبة بحقوق المعاش والحقوق السياسية، طالما أنها تصبّ كلها في استرداد الكرامة الإنسانية، وتغيير دلالة الوجود، وحق صناعة المصير.

ثار الشباب، فتحرّكت طاقة الحياة في الشعب كله. واشتغلت الفاعلية الجماعية وها هي بصدد قلب الواقع.

ملحق: نموذج للالتزام بقضية كبرى:

يمثّل رئيس مؤسسة عامل لأعمال الإسعاف والصحة والتنمية المجتمعية (الريفية منها خصوصاً) نموذجاً مميّزاً للدافعية الجوانية، والالتزام بقضية كبرى. إنه طبيب أطفال معروف، وكان بإمكانه أن يختار حياة نخبوية مالياً واجتماعياً. إلاّ أنه اختار توظيف الطب لرعاية صحة الناس والتنمية الصحية. بدأ حياته مناضلاً طالبياً خلال دراسة الطب في فرنسا حيث ترأس اتحاد الطلاب العرب، وقاد نضالات ضد الاعتداءات الإسرائيلية في حرب حزيران وعلى الجنوب اللبناني بعدها. وعرَّض مساره المهني لتهديد جدّي في آخر سنة دراسية للطب حيث صدر قرار طرده الذي لم ينفّذ. ما كاد أن يتخرّج حتى التحق طبيباً ميدانياً بثورة ظفار لشهور عديدة. عاد بعدها إلى لبنان حين بدأت الحرب الأهلية وما رافقها من تهجير ومجازر جماعية. اشتغل في عدة مخيمات فلسطينية محاصرة معرّضاً حياته لخطر داهم ودائم ويومي. وتفانى في خدمة المصابين. ثم أسّس مؤسسة عامل لأعمال الإغاثة هو وصحب له من المناضلين، فقام بأعمال إغاثة لضحايا الاعتداءات الإسرائيلية في أقسى الظروف وأشدّها خطورة على الصعيد الأمني، حيث تعرّض عدة مرات لخطر إصابات مميتة.

لقد كان الحاضر دائماً للعطاء والخدمة في كل المواقع التي تتعرّض للاعتداءات الحربيّة على المواطنين، حيث كان شعاره: الطب هو لخدمة صحة الناس، وليس للوجاهة الاجتماعية والثراء المادي. كان يعيش حالة التزام عميق بخدمة المستضعفين والمهمّشين والمتروكين لمصيرهم، حيث يصل عطاؤه أقصاه في نوع من الإقدام الذي لا يقف عند أي أخطار، والحماسة للعمل، مع ارتفاع فائق للمعنويات والحيوية.

يعيــش فــي القضية ويجد ذاته فيها حتى أصبح هــو وقضية خدمة هؤلاء الناس من ضحايا الاعتداءات صنوين.

بعد توقّف الحرب تحوّل هو ومؤسســة عامل إلى التنمية المجتمعية (الصحية، النفسية والاقتصادية). إذ أسّس العديد من مراكز التنمية الشاملة فـي مختلـف مناطق لبنان. وكان عليه بعد خوض المقاومة ضد العدوان العسكري أن يخوض مقاومة أصعب وأشدّ ضد تدخلات أطراف النفوذ السياســي التــي كانــت تجد في عمله منافســة لهــا على مناطـق نفوذها. تعرّض عمله لشتّى أنواع الحصار السياسـي، إلاّ أن إيمانه الراسـخ في تنمية الإنسان كان هو الأقوى.

كان يرفع في عمله شـعار التفكير الإيجابـي والتفاؤل الدائم انطلاقاً مـن إيمانه بقدرات الناس علـى العطاء. كان يفتش دوماً عن الإيجابيات عند المساعدين والزملاء والجمهور الذي يخدمه؛ يؤسّس عليه وينطلق منه لإطلاق طاقات النماء. كان يرى أن السلبيات هي معوقات لا يجوز التركيـز عليهـا، لأنهـا من طبيعة العمـل، كما أن القصور هـو من طبيعة البشـر. يعتبر أن إطـلاق الإيجابيات وإتاحة المجـال للمبادرات الفردية المعطاءة وتحمّل المسـؤولية، هو الكفيل بتجاوز كل المعوقات البشرية أو المادية.

الإيمان بالإنسان وحقوقه في الصحة والحرية والتنمية، وقدرته على العطاء وتحمّل مسؤولية الذات والمصير، هو ما يشكّل فلسفته الموجّهة للعمل، وصولاً إلى بناء إنســان حرّ التفكيــر، كامل المواطنة. تلك بذور التغيير التي حاول غرسـها واسـتنباتها، يجمعها مبدأ تعزيز ثقافة إنسـانية الإنســان. كان خياره المفضل هـو الوعي بالقضية الحق التي تحتاج إلى الاقتدار للقيام بأعباء خدمتها. كان يردّد شعار: ليس هناك إنسان ضعيف،

وإنما هناك إنسان لا يعرف موطن القوة لديه. وكان تركيزه ينصبّ على الشباب وطاقاتهم الحيّة والعمل معهم على إطلاقها. ذلك أن القضية هي التي تعطي معنى للوجود، وكل السلبيات والمضايقات تهون من أجل القضية.

ولقد بنى من أجل ذلك كله أسلوباً منمِّياً في القيادة: الاستماع، التفهّم، القبول، تفويض السلطات وتوفير فرص تحمّل المسؤوليات، تشجيع المبادرات، الروح الرفاقية التي لا تعرف التعالي وميول التمريّس (Baissim) (حب الترأس) سبيلاً، ويتوجّها السؤال: أين الخير لدى الناس وكيف ننمّيه؟

لقد نجح هذا الطبيب المناضل في بناء مؤسسات تنمية مجتمعية أصبحت نموذجاً يُحتذى في العمل العام. ونجح في أن يعيش إنسانيته ويحقّقها بكامل كثافتها وغناها من خلال دافعية جوانية تمارس العمل بحماسة وفرح مكرّسة لخدمة تنمية الإنسان. كل ذلك من موقع دماثة الخلق، وطيب المعشر، ودفء العلاقات، والإقبال على الحياة بكل زخمها.

***

- المرجع (1) ملحمة الخيارات الصعبة: من يوميات د. كامل مهنا، تحرير شوقي رافع، دار الفارابي – بيروت، 2010.
- المرجع (2) مقابلة مع د. كامل مهنا حول فلسفته في العمل.

الفصل السادس

الاقتدار الإنساني وبناؤه

تمهيد:

يشكّل مفهوم الاقتدار الإنساني أحد المحاور الكبرى لعلم النفس الإيجابي. وهو يرد عادة في الأدبيات بصيغة الجمع (Human Strengths)، حيث يتكوّن من العديد من المقوّمات على مختلف صعد خصائص الإنسان وسلوكه، وإدارته لوجوده. كما أنه يمثّل الوجه النقيض لحالات الاضطراب والقصور والعجز التي اهتم بها علم النفس المرضي تقليدياً. ويشكّل بناء الاقتدار إحدى الغايات الكبرى لعلم النفس الإيجابي.

تعني المفردة الإنجليزية الصفة أو الحالة من كون الشخص أو الشيء قوياً، بمعنى القدرة على التأثير أو التحمّل. كما تعني درجة قوة التأثير أو التركيز. وكلها تصبّ في الدلالات التي نستخدم فيها هذه المفردة في علم النفس الإيجابي. أما عربياً فيرد في قاموس محيط المحيط في مقابل كلمة الاقتدار، التي اعتمدناها، أن اقتدار من المصدر قَدِرَ وتأتي بمعنى قَدِرَ على الشي، واقتدر بمعنى جمعه واستوعبه وأمسك به. والقدرة هي القوة على الشيء والتمكّن منه، ومنها اقتدر عليه أي قوي عليه وتمكّن

منه. وهذا هو المعنى الدقيق الذي نستخدمه في هذا المقام.

ولقد ملنا إلى اعتماد صيغة المفرد بدلاً من صيغة الجمع، إذ نهدف إلى الحديث عن عملية بناء لحالة كيانية لدى إنساننا يمكن تلخيصها في تعبير التمكن الوجودي. وذلك في مقابل القهر والهدر اللذين يشكّلان المرضين الوجوديين المزمنين اللذين فرضا على إنساننا، وأرغماه على الإنكفاء إلى حالة العجز المتعلّم والاستسلام. إن بناء الاقتدار والتمكّن يشكّل الغاية الكبرى لهذا العمل: الظفر على القهر والهدر وانتزاع المكانة وفرض الكيان واستعادة إنساننا لإنسانيته.

كل الفصول السابقة تصبّ في هذه الغاية تحديداً، إذ هي تشكّل محاور بناء الاقتدار؛ بدءاً بإطلاق الطاقات الحيّة ومروراً بالتفكير الإيجابي ومقوّماته، وتعلّم التفاؤل والأمل الفاعل المتولي لزمام صناعة المصير، ووصولاً إلى الدافعية الأصيلة الجوانية. كلها هي بمثابة عدة تمكين إنساننا، وجيل الشباب خصوصاً بما هم حاملو لواء انطلاقة الحياة وصناعة المستقبل.

لقد أمسى بناء الاقتدار الكلّي لإنساننا قضية ملحّة، إذا كنا نطمح إلى أخذ مكانة وصناعة مصير، في عالم راهن يحكمه قانون القوة على جميع الصعد السياسية والاقتصادية والمالية والعسكرية والتقنية، ويتوجها جميعاً القوة المعرفية التي تشكّل منبع ومرتكز كل القوى الأخرى.

العولمة بتنافسيتها بلا حدود، وتحوّلاتها المتسارعة، وما تفرضه من حالات عدم تأكّد حيث كل شيء يتحوّل ويتغيّر بسرعة، وحيث المستقبل يحمل من المفاجآت أكثر مما يحمل من يقين الاستقرار والاستمرار (من كان يتصوّر تواتر ثورات الشعوب، وخاصة الشباب، في طول العالم العربي وعرضه على هذا النحو!)، وما يسير كل عملياتها

من قانون قوة لم يعد فيها مكان للضعفاء والمستكينين. الشباب تحديداً وكل شرائح مجتمعاتنا عموماً بحاجة إلى استرداد نشاط طاقاتها الحيّة وإطلاقها، وبناء الاقتدار الكلّي، أو ما سميناه في موضع آخر «الكفاءة الكليّة للشخصية» (حجازي، 2008). وللكفاءة الكليّة للشخصية العديد من المقوّمات. يأتي في أساسها اللياقة الجسمية. ويقابلها الكفاءة النفسية المتمثّلة في الاقتدار الشخصي الذي تعرض فصول هذا العمل مختلف محاوره مضافاً إليها الصحة النفسية النمائية ومقوّماتها المعروفة التي توفّر المتانة النفسية والقدرة على الانفتاح على العالم والظفر في التعامل مع تحدّيات العولمة المتزايدة سواء لجهة الحصانة ضد آفاتها وضغوطاتها وأزماتها، أم لجهة امتلاك قدرات خوض غمار تحوّلاتها وفرصها غير المسبوقة مما يتطلّب الخروج من حالة الطفيلية والتبعية، وإبداء القدر الأكبر من اللياقة التكيفية.

ويحتلّ الاقتدار المعرفي مكانة بطل الساحة في عصر العولمة. كما أنه يشكّل الضمان الثابت الأكيد لخوض غمار المنافسة والحفاظ على دور اللاعب في الساحة. حلّ الاقتدار المعرفي محلّ قوة المال والموارد الأولية وغيرها من القوى؛ إذ أنه يشكّل العنصر الموجّه لها، وصانع فاعليتها جميعها. إنه المصدر المتنامي وغير القابل للنضوب أو التراجع أو الانتكاس. والاقتدار المعرفي يُحَصَّلْ ويصنع، فلا هو ينزل مِنّةً من السماء، ولا هو يوهب، بل يقوم على الجدارة والجهد الذاتيين. قصب السبق في مختلف مناحي الحياة المعاصرة (في المال والأعمال، كما في التقنيات) يقوم على قوة المعرفة، بحيث أصبح قول «أنا أعرف إذاً أنا موجود» تتويجاً لعبارة ديكارت الشهيرة «أنا أفكر إذاً أنا موجود». يكمن سر الاقتدار المعرفي في كسر الحدود والقيود أمام انطلاق الأفكار وتجاوز التقليدي والمألوف، في النظر والمنهج والممارسة وامتلاك

التقنيات (حالة قيادة الشباب لثورة الجماهير على الساحة العربية من خلال تمكّنه من تقنيات الاتصال والإعلام الاجتماعي هي النموذج الأحدث عربياً، والتي بدأت تمثّل نموذجاً عالمياً يحتذى). وبالطبع فإن التفكير الإيجابي والتفاؤل المتعلّم والأمل الفعّال تشكّل مكوّنات قاعدية في ممارسة الاقتدار المعرفي.

ويضاف إلى ما سبق على صعيد الكفاءة الكليّة للشخصية الجدارة المهنية التي تشكّل جواز العبور الأكيد والمضمون إلى العضوية الاجتماعية الكاملة من خلال الجودة والنوعية والكلفة والتنافس الشديد عليها. وسيكون جيل الشباب أمام تحدٍّ فعلي لإثبات جدارته من خلال بناء اقتداره المهني. إننا بصدد بناء الجدارة (Competency Building)، أي الحالة النقيضة تماماً لحالة القهر والهدر، أو حالة رضاعة المغانم من خلال التبعية والولاء للعصبية والعشيرة.

وتشكّل الكفاءة الاجتماعية الركن الخامس من الكفاءة الكلّية للشخصية، وأطلق عليها مسميات من مثل الذكاء الاجتماعي الذي قال به غاردنر من ضمن نظريته للذكاءات المتعدّدة، أو الذكاء العاطفي (في بُعده الاجتماعي). ولقد أصبحت بما تتضمنه من مهارات تعدّ من المؤهّلات الأساسية لدخول عالم العمل والنجاح فيه، في عصر الأسواق المفتوحة وتبادل التفاعل والاعتماد. مهارات التفاعل والتواصل والقدرات القيادية والعمل في فريق وإدارته، والتفاعل في عصر التنوّع الثقافي، كلها أصبحت من متطلّبات الاقتدار في عصر العولمة عالمياً ومحلياً على حدّ سواء. لقد انتهى عصر العزلة والمجتمعات الضيّقة المغلقة على ذاتها. والشباب هو من حيث التعريف ابن العولمة واللاعب الأساس فيها، ولذا فلا بدّ من تنمية اقتداره الاجتماعي.

وتستكمل مقوّمات الكفاءة الكليّة للشخصية بكل من رسوخ الهوية والانتماء والحصانة الخلقية. كل اقتدار وفاعلية يندرجان بالضرورة ضمن انتماء وهوية، ويتضمّن رسوخهما من خلال المواطنة المشارِكة في تحمّل المسؤولية الوطنية، والمشاركة في القرارات التي تحدّد المصير العام كما الذاتي. إنها تتضمن توسيع خيارات الناس وقدرتهم على تحديدها والسير فيها. ولا حصانة لأي مجتمع إذا فرض على ناسه أو شبابه تحديداً، التبعية والامتثال، ومنعوا من التمرّس بمسؤوليات الخيار والقرار في تسيير شؤون المجتمع. نحن هنا بصدد الانتماء والهوية الفاعلين وليس الاسميين. فالهوية هي ما نصنعه بحياتنا ومصيرنا، وما نقدّمه من إنجازات وليس مجرد التغنّي بأمجاد الأجداد. فالأمم الناهضة والرائدة تحدّد هويتها بما تنجز من إبداعات، وما تقدّمه للإنسانية من أسباب التقدّم ووسائله.

وتشكّل الحصانة الخلقية أحد أهم أوجه اقتدار الشخصية. ولقد أصبحت ملحّة أكثر من أي وقت مضى مع ما حملته العولمة من آفات وأوجه مظلمة. فقط المناعة الخلقية هي التي تشكّل الحماية الحقيقية ضد هذه الآفات. وهنا أيضاً لا تقوم حصانة خلقية إلاّ على أوجه الاقتدار والاعتزاز بالقدرات والإمكانات والإنجازات التي تعطي الذات معناها وقيمتها ومكانتها، ولا تقوم على الإفراط في الحظر والحجر والمنع والتأثيم والتحريم التي تقيّد الطاقات الحيّة، وتجعل الإنسان سجين محرماته. فلقد أصبح معروفاً أن التخويف والزواجر والروادع لا تشكّل حصانة خلقية؛ إذ إنها سرعان ما تتهاوى أمام تحدّيات الإغراءات وتفاقم الحاجات. بينما أن التمكين الذاتي الذي يوفّر احترام الذات وتقديرها هو أهم مقومات الحصانة.

ولقد أصبح بناء الاقتدار أكثر إلحاحاً بمقدار ما تتزايد علينا ضغوط العولمة وتحدّياتها التي تهدّدنا بأن ندخل في التبعية، وأخطر منها في حالة الشعوب المستغنى عنها، إذا لم نسارع إلى الخروج من حالة الركود الذي طال أمده واستفحلت آثاره المعطلة للنماء. كل مقوّمات الكفاءة الكليّة للشخصية، والتي تشكّل وجهة نظر قمنا بتطويرها للتعامل مع العولمة (حجازي، 2006) هي قدرات تبنى من مشاريع صناعة الكيان، وبالتالي فإنها تتوقّف على جهودنا وتعظيمنا لفرصنا.

نعالج في هذا الفصل عدة عناوين ضمن موضوع الاقتدار الإنساني. نبدأ ببعض الاعتبارات المنهجية وبعض الرؤى والآراء حول الاقتدار الإنساني: عوامله وشروطه. ثم نخصّص جلّ الفصل للبحث في بعض مقوّمات الاقتدار الإنساني الأساسية، حيث نتناول على التوالي: الفاعلية الذاتية والجماعية؛ الذكاء العاطفي؛ المرونة الاستيعابية؛ وننهي الفصل في بحث مقاومة الشدائد والتحصين ضدها والتعلّم منها، بحيث تتحوّل الشدّة إلى فرصة.

أولاً: مقاربات في الاقتدار واعتبارات منهجية:

هناك العديد من المقاربات ووجهات النظر بصدد الاقتدار الإنساني قدمها رواد علم النفس الإيجابي.

تطرح كل من ليزا أسبينوال وأورسولا ستاودنغر (2003) عدة تساؤلات حول واقع الاقتدارات الإنسانية، تحيط بالعديد من جوانب الموضوع. يتمثّل التساؤل الأول في ما إذا كانت الاقتدارات سمات وخصائص قائمة في الشخصية ومستقلّة عن السياق، أم أنها عمليات تشكّل محصلة التفاعل الجدلي للإنسان المنغرس في أطر اجتماعية

وإيكولوجيـة؟ ذلـك أن المقاربات المنهجية للموضـوع تتوزّع عادة بين هذيـن المحوريـن. تتبنّى الباحثتان منظور السـياق إذ تؤكّدان تأثيره على تجلّـي أوجـه الاقتدار: إن بعض السـياقات تيسـر الاقتـدار بينما أخرى تعطلـه. ونحـن أميل إلى وجهـة النظر هذه التي تنطبق علـى واقع القهر والهـدر اللذيـن يصيبـان الإنسـان العربي فيشـلان طاقات الحيـاة لديه، ويعطّلان نزوع النماء المميّز للحياة ذاتها. حتى ولو كانت أوجه الاقتدار عبارة عن خصائص أو سمات، فإن السياق يلعب دوراً كبيراً في تيسيرها علـى صعيـد بنائهـا وتفعيلهـا أو تعطيلها. وبالتالـي تقـول الباحثتان إن الاقتدار ليس معطى ثابتاً مستقراً بل هو رهن بالتكيّف والمرونة التكيفية للظـروف. كمـا تتأثّر فاعلية الاقتدار، في رأيهما بالمناقشـة والتفاكر قبل اتّخـاذ القـرار على صعيد تجلّي الحكمة فيه فـي المواقف الحرجة. كما أن الكثيـر من أوجه الاقتدار هي ذات طبيعة علائقية أو جماعية من مثل القدرة على الحب.

كما تطرحان مسـألة العلاقة ما بين الإيجابي والسـلبي في ما يتعلّق بالاقتدار وتفعيله، إذ ليست الإيجابيات مستقلّة عن السلبيات على صعيد الاقتـدار، بـل هنـاك جدلية علائقية مـا بينهما: ما بين الربح والخسـارة، السعادة والشقاء، الاستقلالية والتبعية. كل من الزوجين لا يوجد مستقلاً عـن الآخـر. وبالتالـي يشـكّل فحص الأوجـه الإيجابيـة لحالة سـلبية، والأوجـه السـلبية لحالـة إيجابية، بُعداً رئيسـاً من سـيكولوجية الاقتدار الإنسـاني. إذ توفّر دراسـة اسـتراتيجيات التعامل مع الشدائد العديد من الأمثلـة على الاعتماد المتبادل ما بين الظواهر الإيجابية والسـلبية. يتأثّر حسـن التعامل مع الشـدائد بالتفاؤل، ولكن هذا بدوره يتأثّر بنوع تجربة النـاس مع هذه الشـدائد. يؤثّـر التفاؤل على تحمّل الشـدائد ومواجهتها إلاّ أن هذه بدورها قد تكسـب الناس المزيد من القدرات وتُعطي معنى

جديداً للحياة وشدائدها، مما يعزّز نظرتهم الإيجابية إليها.

وتحـذّر الباحثتـان مـن التعميمـات المفرطة والقطعيـة بصدد أوجه الاقتـدار الإنسـاني، انطلاقـاً مـن بعض الدراسـات الجزئيـة والأبحاث المختبريـة، كما تدعـوان إلى تجنّـب الوصفات والمثل العليـا الكونية. ذلك أن أوجه الاقتدار ليسـت قطعية ثابتة؛ فما هو اقتدار في وضعية قد يتحـوّل إلـى معوق في وضعيـة أخرى. فالتفاؤل في غيـر موضعه، على الصعيد الفردي، مضرّ كالتشـاؤم فـي غير محله. والأمر ذاته ينطبق على الحالات الثقافية الاجتماعية.

قدمـت الباحثتان هذه الأفـكار بمثابة تلخيـص لمجمل الطروحات الـواردة في كتـاب «سـيكولوجية الاقتدارات الإنسـانية» الـذي حرّرتاه والذي يعرض لمختلف آراء الباحثين التي سنتناولها في هذا العنوان.

1 - مقاربة الخصال والسمات:

كان سـليغمان وزميلـه بيترسـون أول مـن طـوّر قائمـة فـي مجـال الاقتـدارات الشـخصية ووضـع محـكات لتحديـد أوجه الاقتـدار لدى الشخص (2007). قال هذان الباحثان بستة اقتدارات شخصية انطلاقاً من دراسـات وطنية وعبر ثقافية امتدّت لعدة سنوات ويعتقدان بأنها مشتركة بين العديد من الثقافات إن لم يكن كلها (سبقت الإشارة إليها في الفصل الأول من هذا العمل). ويتضمن كل منها العديد من المكونات (صفات وخصال).

أولها: اقتدارات الحكمة والمعرفة أو الاقتدارات المعرفية:

وتتضمن اكتسـاب المعرفة واسـتعمالها. وتتمثّل عناصرها في كل مـن الإبـداع والفضول (الانفتاح علـى الجديد والبحـث عنه والخوض

فيه وممارسته)؛ الانفتاح الذهني (تقليب الأمور على أوجهها المختلفة، وممارسة التفكير النقدي)؛ حبّ التعلّم (اكتساب مهارات ومعارف جديدة)؛ المنظورية (القدرة على تقديم المشورة للآخرين، النظر إلى العالم بطرق ذات معنى للذات وللغير).

ثانيها: اقتدارات الشجاعة:

وتتضمن كل من: الجسارة (المجابهة، مواجهة التحدّيات، عدم التخاذل أمام الصعاب أو المعاناة، وخصوصاً التمسّك بالقناعات الذاتية ولو تعارضت مع العرف الشائع)؛ المثابرة في متابعة المهمات والغايات حتى النهاية؛ الاستقامة (الأمانة والوفاق مع الذات، تحمّل المسؤولية الذاتية، الصدق في تقديم الذات)؛ الحيوية (الحماسة، الطاقة، مقاربة الحياة بالحيوية والعزم).

ثالثها: اقتدار الحس الإنساني:

ويتضمن كلاً من: الحب، والرقة، والذكاء الاجتماعي.

رابعها: اقتدار العدالة:

ويتضمن الاقتدارات المدنية (الحس المدني، المواطنة، الإنصاف في التعامل، القيادة).

خامسها: اقتدار الاعتدال (Temperance):

ويتضمن التسامح والرفق، التواضع، التعقّل والتأنّي والضبط الذاتي (التوجيه الذاتي، التحكّم بالذات وإدراكها، موازنة المشاعر والأفعال)، ضبط الشهوات والانفعالات.

سادسها: اقتدار التسامي (Transcendence):

ويتضمن كلاً من تقدير الجمال والتميّز في الإنجاز والخصال، عرفان الجميل، الأمل والتفاؤل، حسّ الفكاهة والدعابة، الروحانية

(الإيمان، التديّن، الغائية في الحياة)، إسباغ معنى على الحياة والوجود (التوجيه الذاتي – التحكم بالذات وموازنة المشاعر والأفعال)، ضبط الشهوات والانفعالات.

أدرج سليغمان هذه الاقتدارات التي تشمل جلّ إيجابيات الحياة الإنسانية ضمن مشروعه القائل بالحياة ذات المعنى والحياة المليئة. في الواقع إن تنمية هذه الخصال في عمليات التنشئة ومنذ الطفولة الأولى تضع الأسس للحياة المليئة. المهم في الأمر أن هذه الاقتدارات ليست معطيات وراثية قد تتوفّر أو لا تتوفر، وإنما هي تُبنى وتنمّى في مشروع بناء الإنسان لوجوده. وبالطبع لا يمكن إغفال أثر الرصيد الوراثي الذي يحمل إمكانات المناعة والقوة. المهم في الأمر هو حسن توظيف هذه الإمكانات الوراثية في مشروع بناء الوجود الذي يوفّر تفتّح الطاقات وإطلاق حيويتها، وهي إيجابية في أساسها.

كما وضع زميله بيترسون قائمة بمحكات خصال الاقتدار الشخصي وقوتها. وهو يرى أن كل امرئ بإمكانه اكتشاف رزمة من خصال الاقتدار الذاتية التي يعتبرها خاصة به، يحتفي بها وغالباً ما يمارسها. ولقد حدّد هذه المحكات التي تكشف بصمة الاقتدار الشخصي في ما يلي:

- الإحساس بامتلاك هذه الخصلة القوية (هذا فعلاً أنا!).
- الإحساس بالحماسة عند الحديث عنها أو استعراضها وخصوصاً في البداية.
- التمتّع بمنحى تعلّم سريع لكل ما يتعلّق بها (سرعة التعلّم).
- تعلّم مستمرّ لطرق جديدة لتفعيلها وممارستها.
- التوق إلى التصرّف بما يتواءم معها.
- الإحساس بحضورها على مستوى الوعي الذاتي والاندفاع إلى ممارستها.

- الإحساس بتجلي الاقتدار الذاتي عند ممارستها.
- الإحساس بالحيوية وعدم الشعور بالتعب عند ممارسة خصلة الاقتدار.
- دافعية جوانية أصيلة لممارسة خصلة الاقتدار (متعة ممارستها لذاتها).
- خلق مشاريع تدور حول خصلة الاقتدار والسعي إليها ومتابعتها.

فالعديد من الباحثين ممن ساروا على درب سليغمان وبيترسون وضعوا أدوات لتعزيز خصاص الاقتدار تمثّلت في عرض قائمة من الصفات الشخصية والسلوكية الإيجابية مستمدّة من القواميس، يطلب إلى المفحوص أن يختار منها ما ينطبق على وضعه، ثم كتابته في قائمة والعودة إليها تكراراً لترسيخ وعيه بها وصولاً إلى تمثّلها. وبعد الوصول إلى القناعة الذاتية بها ينتقل إلى خطوة ممارستها، واتخاذها دليلاً هادياً له في سلوكاته وعلاقاته. وعندها سيقدّم ذاته للآخرين من خلالها، مما يمهّد السبيل إلى إقناعهم بالتعامل معه على أساسها. ذلك برنامج نمائي في تعزيز الاقتدار.

2 - الاقتدار وجدليات العلاقات الإنسانية والانغراس في السياق:

في مقابل منظور السمات والخصال والخصائص التي تدرس عند الكائن الفرد القائم بذاته، والذي يمتلك أوجه اقتداره أو ضعفه جوانياً، هناك منظور العمليات الموازي الذي بدأ يكتسب وزناً متزايداً في الانتشار، والذي يقارب الإنسان من خلال شبكة علاقاته وروابطه من ناحية، ومن خلال السياقات التي ينغرس وينشط فيها من ناحية أخرى. وهو منظور يدخل التوازن المطلوب على شطط النزعة الفردية

في الرؤية والبحث التي هيمنت على الفكر الغربي في العلوم الإنسانية. وهكذا، فبدلاً من اعتبار الاقتدار مسألة فردية تدرس من الداخل، هناك العديد من الباحثين الذين يقاربون الاقتدار من وجهة نظر ديناميكية تفاعلية متحوّلة مشروطة بالتاريخ والعلاقات والسياقات في حالات قوتها، كما في حالات تعطّلها. نستعرض بعجالة آراء البعض منهم ممن أغنوا دراسة الاقتدار من خلال مقارباتهم التفاعلية السياقية الجدلية.

1.2 تربط إيلن بركايد (2003) الاقتدار الإنساني بالعلاقة مع الناس الآخرين، حيث تعنون وجهة نظرها بالقول إن «الاقتدار الإنساني الأكبر هو الناس الآخرون». وتأخذ على علماء النفس الغربيين تجاهلهم المزمن لكون الإنسان منغرساً منذ البدء في شبكة من العلاقات الإنسانية، التي تؤثّر على سيكولوجيته وسلوكاته وتتأثّر بها. وبالتالي فإن أقوى مظاهر الاقتدار عند الإنسان ذات صلة وثيقة بعلاقاته مع الناس الآخرين على اختلاف مناحيها. فالعلاقات تشكّل، من منظور تطوّري، العامل الأكثر أهمية المسؤول عن بقاء الإنسان العاقل: التفاعلات والعلاقات في مجال القرابة والاقتران، التحالفات المتبادلة والمكانة في التراتبيات الاجتماعية كلها حاسمة في آثارها على البقاء والتكاثر الناجحين.

الرباط الاجتماعي هو الأول والأساس في السعي نحو البقاء والتكاثر. ومن هنا فإن القدرة على التعرّف على الوجوه قد نمت منذ بدايات الإنسان الأول، ولها منطقة إدراكية خاصة بها في الدماغ. والإنسان هو بالأصل كائن اجتماعي مرتبط تطورياً على مستوى النوع بالآخرين من خلال خصائصه البيولوجية والنفسية: إننا مخلوقون كي نُحِبْ وكي نُحَبْ، وإننا نزّاعون فطرياً لتكوين تعلّقات قوية ومستدامة ومنسجمة مع آخرين من بني جنسنا.

كما بيّنت الأبحاث المعاصرة بما لا يقبل الشك أن الحاجة إلى التعلّق منذ بداية الحياة مع الأم، ثم الوالدين والأسرة يشكّل حاجة أولية هي بنفس أهمية الحاجة إلى الغذاء. التعلّق الأولي هو الذي يؤسّس لتكوين الأنا والهوية الشخصية، من خلال سلسلة التماهيات مع الأشخاص المرجعيين في الحياة. كما ثبت أن اضطراب التعلّق أو قصوره في الطفولة الأولى يؤثّر على نمو العمليات الدماغية الكبرى، كما يؤثّر على فاعلية الجهاز الهرموني في الشدائد. علاقات القبول الإيجابي هي التي تؤسّس كذلك للطمأنينة القاعدية التي تشكّل مرتكز الصحة النفسية والمناعة النفسية والانفتاح على الناس والدنيا؛ انطلاقاً من قبول الذات وتقديرها، مما يؤسّس للاقتدار الإنساني. العلاقات الإنسانية الوثيقة والغنية هي مصدر حسن الحال والسعادة بحيث تصبح هذه العلاقات أحد أبرز مقوّمات الاقتدار في الحياة. بينما تشكّل العزلة وانحسار التفاعل الاجتماعي عامل خطورة أساسياً في الموت المبكر.

الواقع أن بناء الاقتدار يبدأ منذ العلاقات الأولية مع الأم وإقامة علاقات تعلّق وتفاعل وحوار غنية معها ومع الأقربين. وهو ما يدعونا إلى الحفاظ على شبكة العلاقات هذا وتطويره باتجاه إيجابي يتيح بناء المناعة الشخصية التي تستقلّ في ما بعد. علينا الحفاظ على إيجابيات علاقات التعلّق والانتماء مع محاربة نزعتها المفرطة للاتباع والإدماج وإذابة الكيان الشخصي في الجماعة وهيمنتها. لا بدّ من تحويل الانتماء إلى مصدر قوة ومنعة واقتدار بدلاً من فرض الامتثال ومصادرة نزعات المبادرة، كما هو شأن العصبيات التي تذيب كيان الشخص في كيانها بحيث تحوّله إلى إحدى أدواتها. فإذا فعلنا فإننا ننمي مرتكزات الاقتدار عند إنساننا.

2.2 أما نانسي كانتور (2003) فتذهب مذهب بركايد ذاته، إذ تنادي بالضرورة المنهجية لتجاوز المقاربات الأحادية الثباتية من خلال عزل الفرد عن سياقه، وكأنه وحدة قائمة بذاتها. وهي ترى أن دراسة الاقتدار كما سواها من الخصائص الإنسانية لا تتجلى إلاّ من خلال وضع المرء في سياقه الاجتماعي التاريخي، ومن منظور تبادل الاعتماد مع الآخرين الذين يرتبط بهم ويتفاعل معهم. وبدلاً من الرؤى الثباتية يتعيّن التركيز على التحوّلات والتفاعل معها، إذ تتجلّى مهاراتهم وقدراتهم من خلال تحوّلات السياقات التي ينغرسون فيها بيئياً وإنسانياً. ذلك أن كشف الاقتدار وأوجهه يفرض النظر في كيفيات السعي في مختلف السياقات والمراحل والعلاقات حيث تتجلى أوجه القوة أو القصور في آن معاً. فكل إنسان هو ذكي أو محدود، ناجح أو فاشل، تبعاً لتحوّلات السياقات. ولذلك فإن كشف الاقتدار وتنميته يتطلّبان رؤية دينامية معقدة للإنسان في وضعيات كلية. ولهذا فإن تغيير معطيات البيئة والعلاقات من خلال إعادة ترتيب قواهما ومكوّناتهما تشكّلان أحد أوجه الاقتدار المهمة: كيف تفتش عن مواقع ميسّرة وتتعاون مع أناس ذوي مهارات وصفات إيجابية لبناء مشروعك الوجودي؟ النجاح في وضعية لا يعني النجاح بالمطلق، وكذلك هو حال الفشل، مما يعين إدراج بناء الاقتدار وتنميته في شبكة العلاقات الإنسانية المنمية، واستكشاف السياقات التي توفّر فرص إطلاق الطاقات والمهارات وتثميرها.

3.2 ويذهب كل من كابرارا وسيرفون (2003) المذهب ذاته فيوضحان أن إحدى مشكلات منهج الدراسة في علم النفس تتمثّل في بحث القضايا معزولة عن سياقاتها الكليّة؛ حيث تدرس المتغيّرات من دون إدراجها ضمن شبكة أوسع من محدّدات النشاط الإنساني الوظيفي. ويقولان بأن أحد تحدّيات علم نفس الاقتدار الإنساني يتمثّل

تحديداً في تجنّب هذا السلخ عن السياق العام. وبالتالي تجنّب التحوّل من النقيض إلى النقيض (من دراسة الهشاشة إلى دراسة الاقتدار وكأنهما معطيات داخلية ثباتية)، وذلك من خلال محورة دراسة الاقتدار ضمن نموذج كلي شمولي متكامل للشخص المدروس.

وكما أن البيولوجيا تحدّد الثقافة، والثقافة بدورها تشكّل تجلّيات البيولوجيا، كذلك فإن التفاعلات ما بين الشخصية والسياقية تشكّل عاملاً حاسماً في بناء الاقتدار الإنساني. كما أن قدرة الإنسان على استشراف المستقبل تمارس تأثيراً قصدياً على تجاربه وأفعاله وتوجيهها (دوزنتها). فالإنسان لا يخضع لحتمية داخلية (بيولوجيا، تحليل نفسي) أو خارجية (سوسيولوجيا) فقط، إنما هو يقارن ويوازن ويختار ضمن بيئته ذاتها أو خارجاً عنها. وبالتالي فالاقتدار الإنساني ليس شأناً منعزلاً عن السياقات التي ينغرس فيها الناس، ولا يجوز من ثم مقاربته على أنه متوفّر عند هذا، وغير متوفر عند ذاك. كما يتعيّن تجاوز دراسة ما نحن عليه، وصولاً إلى دراسة ما يمكن أن نصيره. وبدلاً من التركيز على دراسة الفروق الفردية (قدرة/عجز)، يتعيّن التحوّل إلى دراسة نمو الإمكانات. من مثل التحوّل من تقدير الموهبة إلى كيفية تنميتها. والأمر ذاته ينطبق على الاقتدار الإنساني والبحث عن سبل تنميته.

وبالتالي يعتبر هذان الباحثان أن من أبرز مهمات علم النفس الإيجابي توسيع آفاق الجدارة الإنسانية (بناء الاقتدار) لتوفير قدرة تكيفية أكبر، ولياقة تكيفية أفعل لعالم متسارع التغيير والتحولات. ويقدمان مثلاً على ذلك مدى تعظيم تقنيات الاتصال الحديثة لخيارات الناس (أفراداً وجماعات) وفرص نموهم الذاتي. إنها توفّر وصولاً عريضاً للمعلومات والتربية في الآن عينه الذي تخلق فيه روابط جديدة، وتجمعات جديدة،

وأشكال جديدة من الوعي الجماعي والذكاء الجماعي، ونشر الأفكار والقيم. فالاقتدار ليس حالة ثباتية أو قسمة مفروضة، وإنما هو يبنى وينطلق من خلال الانفتاح على الدنيا وتحوّلاتها، بما تحمله من تحدّيات وفرص تكسر الجمود والرتابة، وتنسف ما كان يعتبر قدراً مفروضاً خارج مجال التغيير والتجاوز.

4.2 أما دانيال ستوكل (2003) فيربط نمو الاقتدار بمستوى ونوعية تحدّيات البيئة وقيودها، التي قد تكون مساعدة على تيسير المجابهة والمثابرة في ظروف صعبة تنمو تدريجياً، بمقدار تمكّن الإنسان من التعامل مع وضعيات عالية التحدّي. إذ أظهرت الأبحاث أن التعرّض لأحداث سلبية قد يكون متطلّباً سابقاً لتنمية بعض أوجه الاقتدار الشخصي من مثل الثقة بالنفس، الإبداع، حسن التماسك، والقدرة على العمل الشاق. وكلها عوامل أساسية للحفاظ على استقرار انفعالي طويل المدى.

بينما أن الرضوخ لبيئات فقيرة ومتدهورة المستوى لفترات طويلة قد يؤدّي إلى القضاء على أفضل جهود المرء للنهوض فوق هذه القيود (الغرق في دوامة الحاجة والوقوع في براثنها، أو التعرّض المزمن للقهر والهدر المفرطين)، مما يدفع نحو العجز المتعلّم. وبالتالي علينا دراسة العتبات التي تؤدّي فيها قيود البيئة إلى تعطيل نمو الاقتدار الإنساني (من مثل الوقوع تحت خط الفقر وما يصاحبه من تدهور خطير لنوعية الحياة وتعطيل الطاقات). لا بدّ إذاً لعلماء النفس الإيجابي من إعطاء اهتمام متكافئ لكفتي ميزان ضغوط البيئة في إيجابياتها وسلبياتها، وعدم الاقتصار على رسم عالم وردي من الإيجابيات.

5.2 وضمن سياق مقاربة الاقتدار بمثابة عمليات وليست سمات

أو خصالاً، يقدم كل من كارفر وستريير (2003) منظوراً جدلياً لفهم الاقتدار بعنوان «ثلاثة اقتدارات إنسانية».

قد يتّخذ مفهوم الاقتدار الإنساني من جانب معظم الناس باعتباره تلك الأساليب التي يتغلّب فيها الناس على الصعاب والمحن، والخروج الناجح من اختبارات الحياة الصعبة التي تمارس ضغوطاً عليهم إلى أقصى طاقات الاحتمال. أي يعتبر أن الاقتدار هو تلك القدرة على المجابهة الصلبة لصروف الدهر، والبقاء على السطح في بحر هائج. كما يعتبر الاقتدار الإنساني من جانب آخر تلك القدرة على تغيير العالم وتحويل الرؤى إلى واقع: يمهّد السبل، ويعبئ الطاقات، ويستبعد المعوقات وصولاً إلى الإنجازات الكبرى. إننا في الحالتين بصدد نظرة تعتبر أن الاقتدار يتمثّل في الممارسة الناجحة لقوانا الذاتية على الواقع، وتحويله لصالحنا.

إلاّ أن الباحثين، مع إقرارهما بوجاهة هذه النظرة يريان أنها لا تمثّل كل مسألة الاقتدار رغم أهميتها. في مقابل الانتصار يطرحان الهزيمة وما يتبعها. إننا هنا بصدد القدرة على الانكفاء الذاتي والشغل على التغيير الذاتي أمام الفشل والخسارة. إنهما يطرحان ثلاثة أبعاد للاقتدار الإنساني تتفاعل في ما بينها جدلياً بحيث تمثّل مجتمعة منظوراً متكاملاً: المجابهة والمثابرة؛ الهزيمة والتخلّي ومن ثم النهوض؛ وعملية النمو التي يقع الاقتدار في صلبها.

أ - المجابهة والمثابرة بمثابة اقتدار إنساني:

تمثّل مواجهة الصعاب وتدبّر وسائل الظفر والتغلّب عليها، أحد أحجار الزاوية في بناء الاقتدار، كما في طروحات علم النفس الإيجابي على وجه العموم، ويتعلّق الأمر في هذه المجابهة بارتفاع الأهداف ونظام

التوقّع في الدافعية. فقط الأهداف ذات المعنى ودرجة التوقّع العالية بالقدرة على تحقيقها، هما الكفيلان معاً بتعبئة أقصى الطاقات والمثابرة في وجه الصعاب وصولاً إلى الظفر. يتعيّن على المرء الاستمرار في بذل الجهد من أجل الوصول. ولذلك فإن تعزيز المثابرة يقوّي الاقتدار ويرسّخه. وعلى المرء ألا يتوقّع زوال الصعوبات بسهولة بالطبع. لا بدّ من المثابرة رغم العثرات على الدرب. وهكذا فقدرة الناس على النضال قدماً، والمثابرة في وجه الظروف غير المواتية واحتمالات الفشل تمثّل اقتداراً إنسانياً عالي الشأن.

ب - العزوف بمثابة اقتدار إنساني:

لا تعبّر المثابرة وحدها عن الاقتدار الإنساني، إنما أيضاً التراجع والانسحاب في وضعيات مسدودة الأفق وبلا مخارج، هي دليل اقتدار إنساني. إذ تتحوّل المكابرة إلى عنصر ضعف، تدخل المرء في مآزق بسبب تدنّي الحسّ الواقعي. تتضمن وضعيات الحياة أحياناً ضرورة شجاعة التخلي والانسحاب، مما يدلّ على الدربة في التوجيه الذاتي، وليست دليل تخاذل. الفطن هو من يعرف متى ينسحب في الزمان والمكان المناسبين، مما يشكّل اقتداراً فعلياً، هو على النقيض من الاستسلام الناجم عن العجز المتعلّم. يحدث العجز الفعلي حين يتعذّر إدراك هدف معيّن والتخلّي عنه في الآن عينه؛ مما يولّد فجوة مع القيم النواتية للذات، ويُسبّب معاناة وجودية (إذ إن تخلّي صاحب القضية قسراً عن قضيته يكافئ التخلّي عن معنى وجوده).

يكمن الحلّ، في حالة التخلّي في استبدال وسائل الوصول، مما يدل على اقتدار فعلي على صعيد تدبّر السبل (إذا سدّ باب يمكن فتح أبواب أخرى تعوّض عنه)؛ تلك هي البدائلية البنّاءة عالية الصلة

بالاقتدار الذهني والنفسي (اللياقة التكيفية). كذلك يمكن من خلال البدائلية إعادة ترتيب هرمية الأهداف الكبرى (تقديماً وتأخيراً وإبدالاً). تتمثّل الحلول التي تدل على الاقتدار في إرادة التحوّل إلى وسائل بديلة أو أهداف بديلة. فاللبيب هو من يعرف متى وأين يخسر، كي يربح في مجال آخر. وتشكّل القدرة على تقرير متى نقدم ومتى نحجم اقتداراً مهماً في استراتيجية إدارة الحياة. وتتمثّل العملية في جدلية ممارسة كل من المبادرة والتحريض في مقابل الاستجابة، أو الاستعاب والتغيير في مقابل التكيّف والتواؤم، تبعاً للموارد والسن والفرص والظروف.

ج - النمو بمثابة اقتدار إنساني:

النمو ذاته بما هو تفتح طاقات الحياة هو في صلب الاقتدار الإنساني. هذه الطاقات لا تتفتّح إلاّ بالمران والممارسة والمجابهة والمرور باختبارات الحياة التي تُصَلِّبُ عود المرء. مراحل النمو هي سلسلة متصلة من مجابهة التحدّيات الخاصة بكل مرحلة. واجتيازها بعد دفع ثمن الظفر في المجابهة والاختبار وشجاعة الإقدام، هي التي تبني الأسس الراسخة للاقتدار في صناعة مشروع الوجود. إذ لا يحدث النمو الحقيقي إلاّ بالمران والتمرّس والاستجابة للضغوط والشدائد. فالعضلات لا تنمو لدى الرياضي إلاّ من خلال التمرين الشاق والمثابر، شريطة عدم بلوغ نقطة الانكسار الحرجة، أو تجاوز القدرة على الاستيعاب. كلها تعمل على التحصين النفسي، والثقة بالنفس، واكتساب الإحساس بالسيطرة، وتوسيع مدى البدائل، واكتشاف الإمكانات الذاتية الخفيّة، أو الفرص غير المنظورة، مما يدخل جميعاً في مقوّمات الاقتدار الإنساني. ويتوّج الاقتدار من خلال تكامل العلاقة ما بين المجابهة والمثابرة والتجاسر عليهما، وفطنة التخلي من أجل ربح بديل، وكسب تحدّيات مشروع

النمو الإنساني. ذلك أن سيكولوجية الاقتدار الإنساني ليست أقل من كونها سيكولوجية الطبيعة الإنسانية ذاتها في طاقاتها الحيّة.

تعالج هذه الآراء جوانب مختلفة من قضية الاقتدار الإنساني، حيث يضيء كل منها على بُعد أو جانب لا يتنافى مع بقية الأبعاد، بل هو يستكمل معطيات الصورة. ومنها يتّضح أن مسألة الاقتدار لا تتمثّل في أحادية قطعية من نوع إما/أو، بل هي على العكس حالة كيانية دينامية متفاعلة متعدّدة الأبعاد والأشكال والمستويات. فالإنسان لا يكون إما عاجزاً أو كلي الاقتدار، وإنما يكون لديه أوجه اقتدار عليه أن يكتشفها وإمكانات اقتدار عليه أن ينمّيها، وفرصاً وعلاقات ميسرة عليه أن يثمرها في بناء اقتداره الوجودي الذي يتيح إطلاق طاقاته الحيّة بما يحقّق حالته الكيانية الفضلى ضمن سياقات حياته وشروطها، وصولاً إلى صناعة فرصة. كل إنسان يمكنه بالتالي بناء اقتداره في هذا المجال أو ذاك، بحيث يجد ذاته ويحتل مكانته المستحقّة بمثابة ثمرة لجهوده. وتأسيساً على ذلك كله، نتحوّل الآن إلى معالجة بعض أوجه الاقتدار الأساسية التي تشكّل مرتكزات قاعدية للاقتدار الإنساني.

ثانياً: مرتكزات أساسية في الاقتدار

نبحث في هذا العنوان عدة مرتكزات أساسية في بناء الاقتدار الذاتي، على اختلاف مناحيه. إنها مرتكزات تشكّل قاسماً مشتركاً لمختلف هذه المناحي تعزّز في مجملها من مستوى الاقتدار الذاتي. نبحث على التوالي كلاً من الفعالية الذاتية والجماعية؛ الذكاء العاطفي؛ المرونة الاستيعابية، والتعامل الفاعل مع شدائد الحياة والتحصين ضدها. وهي كلها مرتكزات قابلة للتنمية من خلال برامج محدّدة. وكل امرئ يمكنه،

مهما كان نصيبه المبدئي منها، الشغل عليها لتعزيزها، بحيث ترفد مجال اقتداره الذاتي.

1 – الفاعلية الذاتية والجماعية:

الفاعليـة الذاتيـة (Self Efficacy) هـي أحـد أبـرز مقومّـات التفكير الإيجابي. ذلك أن الاعتقاد بالقدرة على إنجاز ما تريد إنجازه، هو واحد مـن أهـم مكوّنات وصفة النجاح، إن لـم تكن أهمها. ولقد قدّم لنا عالم النفس الإيجابي مادوكس (Maddux ،2002) عرضاً وافياً عنها نبني عليه عرضنا الراهن.

تشكّل المسلمة الأساسية للفاعلية الذاتية والمتمثّلة في اعتقاد الناس بقدراتهـم علـى إحـداث آثـار مرغوبة، من خـلال ممارسـاتهم الذاتية، المحدّد الأهم للسلوكات التي يختارون الانخراط فيها، ومدى مثابرتهم فـي بذل الجهـود في مواجهـة التحدّيات والعوائق. كمـا تلعب قناعات الفاعلية الذاتية دوراً حاسـماً في سيكولوجية التوافق والصحة الجسمية، كما في اسـتراتيجيات سـلوكات التغيير الموجهة ذاتياً. ومنذ وضعها في سـبعينات القرن الفائت على يد عالـم النفس بندورا أجريت أعداد كبيرة مـن الدراسـات حول مختلـف أوجهها، وفي مختلف مجالات النشـاط الإنساني. فما هي الفاعلية الذاتية؟ ومن أين تصدر؟ وما هي أهميتها؟

الفاعلية الذاتية هي روح العزم والتصميم القائم على إرادة الإنجاز، والإيمان بالقدرة عليه: «إنها ما أعتقد أن باسـتطاعتي القيام به من خلال مهاراتي ضمن شـروط معينـة» (Maddux, 2002). إنهـا تتعلّق بقناعتي بقدرتـي على تعبئـة مهاراتي وإمكاناتي وتنسـيقها في وضعيـات متغيّرة وتحمل التحدّي. وهي لا تقتصر على الإيمان بما سـأفعله، وإنما ترتكز على الإيمان بما يمكنني أن أعمله. إنها قناعاتي بما أنا جدير بالقيام به.

وهي ليست مجرد النيّة في تحقيق هدف محدّد، كما أنها ليست مجرد التقدير الذاتي (Self-Esteem) وما أشعر به تجاه ذاتي، بل إن الفاعلية الذاتية هي التي تولّد التقدير الذاتي حين ينجح المرء في تحقيق أهدافه، من خلال جهوده القائمة على قناعته بالقدرة على الإنجاز. وهي بهذا المعنى تمثّل النقيض المباشر للعجز المتعلّم الذي يقعد المرء عن السعي. إنها وقود الدافع للنشاط المجابه الذي يصل إلى تحقيق الهدف، طالما أنها تشكّل ببساطة ذلك الإيمان بالقدرة على القيام بالسلوك المؤدّي إلى الإنجاز المرغوب. ولذلك تعرف الفاعلية الذاتية بمثابة قناعة بالقدرة على تعبئة المهارات والطاقات والإمكانات، وتوظيف الفرص لتحقيق غايات معينة في مجال معين، وتحت ظروف معينة. ذلك ما يحتاجه الإنسان المقهور والمهدور كي يتصدّى لشرطه الوجودي ويعقد العزم على تغييره، من خلال تعبئة كل طاقاته وفرصه، من ضمن تفكير إيجابي تجاه ذاته وتجاه كيانه. إنه يحتاج إلى الإيمان بالقدرة على الفعل التغييري الذي يخرجه من فخ العجز المتعلّم، واجترار مشاعر الرضوخ لقدر مفروض. الفاعلية الذاتية ليست سمة شخصية موروثة، وإنما هي تبنى تدريجياً منذ الطفولة مع تكرار التجارب الناجحة طوال الحياة، وما تولّده من تعزيز ذاتي، واكتساب الثقة بالقدرة على الفعل ومواجهة التحدّيات والمستجدات.

هناك عدة مصادر لنمو الفاعلية الذاتية. منها الممارسات الناجحة التي تعزّز الثقة بالقدرة الذاتية على الفعل. ومنها النمذجة المتمثّلة في محاكاة نماذج من جابهوا وتحدّوا وعبّأوا طاقاتهم، وظفروا في تحقيق أهدافهم. ومنها الحديث الإيجابي مع الذات وغرس القناعة الذاتية بالقدرة على الفعل والتحرّك والتصرّف والنجاح، ووضع هذه القناعة موضع الاختبار من خلال محاولات أوليّة يمكن تحقيق نجاحات فيها. ويندرج ضمن

هـذا الحديث الإيجابي مع الذات المحاكمـة الذاتية للأفكار الانهزامية، وتغيير الافتراضات السـلبية عـن القدرات الذاتية. ومنها تشـغيل اليقظة الذهنية التي تشـحذ روح الاستقصاء للقدرات الذاتية الكامنة، والتنقيب المنهجـي عـن الفرص غير الحاضـرة أو الجليّة، والإقـدام على خوض غمارهـا. ويتوِّجهـا جميعـاً العمـل على اسـتعادة الثقة بالطاقـات الحيّة الذاتية والإيمان بها من موقع القناعة بأن الواقع الموضوعي، رغم قيوده ومعوقاته، ليس قدراً مفروضاً يستعصي على التغيير. الإنسان يصنع بيئته بقـدر ما تصنعه، والعلاقة بينه وبينها متبادلة التأثّر والتأثير. والدليل على ذلك جليّ يتمثّل في إنجازات البشرية على طريق التقدّم والتحكّم بالبيئة، كما يتمثّل بالمعجزات التي صنعتها شعوب عديدة على مسار التاريخ.

تـدلّ الشـواهد والتجارب على أن لدى الإنسـان دومـاً القدرة (ولو المتفاوتة من حالة إلى أخرى) على التوجيه الذاتي، وعلى التغيير القائم علـى المبادرة الذاتية المبنية على التفكير الإيجابي تجاه الذات والواقع. ذلـك هـو حال النـاس الذين تمكّنوا مـن مجابهة المحـن وخرجوا منها بجهودهـم. إنهـا ذلـك الإحسـاس بالقدرة على السـيطرة علـى محيطنا وشرطنا الوجودي وتوجيهه.

يتوقّـف التوجيه الذاتي على ثلاثة مكوّنات متفاعلة. يتمثّل أولها في أهـداف الإنجاز ومعاييـره. ويتمثّل ثانيها في اسـتجابات التقويم الذاتي للإنجـاز. وأمـا ثالثهـا فيتمثّل بالإيمـان بالفاعليـة الذاتية؛ وهـو الأهمّ. تحديـد الأهـداف مهم جداً فـي توجيه الذات وقياس مـدى التقدّم على درب تحقيقهـا، وتعديل الممارسـة انطلاقاً من ذلـك. أما التقويم الذاتي وافتراضاتـه فـي إدراك القـدرة على النجاح أو الفشـل، فإنه حاسـم في تعبئـة الطاقات وشـحذ الهمـم، أو علـى العكس الاستسـلام والتراخي والانسحاب.

وتؤثّر الفاعلية الذاتية على التوجيه الذاتي (Self-Regulation) بعدة طرق: فهي تؤثّر على اختيار الأهداف التي نحدّدها لذاتنا ومستواها. كما أنها تؤثّر على تحديد توجّهات الممارسة والجهود الموظّفة وعلى المثابرة والإصرار وتحمّل التضحيات والمجابهة (إذ كلما كبرت الفاعلية الذاتية، ازدادت القدرة على التعبئة والمجابهة والمثابرة مما يزيد من فرص النجاح). كما تؤثّر الفاعلية الذاتية في اتخاذ القرارات وحلّ المشكلات التي تيسّر النجاح. فمن لديهم فاعلية ذاتية عالية يتجرّأون على المجابهة والمخاطرة في ما يتّخذون من قرارات انطلاقاً من ثقتهم بقدرتهم على حلّ المشكلات التي سيواجهونها خلال التنفيذ. وإذا فشل مسعى يفتشون عن آخر لتجاوز العقبات؛ وذلك على العكس من ذوي الفاعلية المتدنية الذين يتراجعون أمام الصعاب.

لا يقتصر تأثير الفاعلية الذاتية على الثقة بالنفس وقدرتها على الفعل ومواجهة الأزمات والتعامل مع التحدّيات وحلّ المشكلات؛ أي تعزيز عوامل الجدارة الذاتية، وإنما ثبت من الدراسات العلمية أن لها تأثيراً مباشراً على الصحة النفسية وحسن الحال الذاتي، وعلى الصحة الجسدية، لجهة تقوية عمل جهاز المناعة. كما أنها تساعد في حالة المرض على التمسّك بأسلوب حياة صحي وتعزيز القدرة على القيام بسلوكات مؤدّية إلى الشفاء.

أفرط علم النفس الغربي في التركيز على الفرد بحيث أصبحت الفلسفة الفردية تمثّل أحد مرتكزاته الإيديولوجية الضمنية، ولذلك لم يولي للفاعلية الجماعية (Collective Efficacy) إلاّ مكانة ثانوية على صعيد البحث والتنظير، كما على صعيد الرؤى والممارسة. أما نحن، باعتبارنا شعوباً ما زالت في مرحلة البناء، فتحتل الفاعلية الجماعية

أولوية مهمة في بحثنا. كذلك هو حال شعوب آسيا وبقية شعوب العالم الثالث المتطلّعة إلى التحرير والبناء والنماء.

في الواقع، إن العديد من الكفاءات المحدّدة للاقتدار الإنساني تشتق من فاعلية الجماعة التي يعيش الفرد في وسطها، والمجتمع الذي ينتمي إليه. فإدراك المرء لإمكانات واقتدار محيطه الإنساني يعزّز كثيراً من قدراته الذاتية على المجابهة والفعل، ويطلق لديه دافعية عالية تشحذ طاقاته إلى أقصاها متغذية من الحماسة الجماعية التي تُطلق، إذا ما تمّ تنظيمها ورعايتها، إمكانات تدعو إلى الدهشة. هناك دوماً فاعلية جماعية تتمثّل في ذلك الإيمان المشترك لدى جماعة ما أو مجتمع بالقدرة على النهوض والفعل وتنظيم الطاقات، وصولاً إلى تحقيق الأهداف التي كانت تبدو شبه مستحيلة. إنها باختصار ذلك المدى من الإيمان بقضايا كبرى، وباستطاعة العمل سوياً لتحقيقها. يطلق هذا الإيمان دافعية هائلة تنتشر بين أعضاء الجماعة في نوع من التعزيز المتبادل الذي يوظّف طاقات حيّة تتغلّب على المعوقات، وتدفع إلى النهوض إلى الفعل والمجابهة في موجات من الحماسة وارتفاع الروح المعنوية والإحساس بالقدرة على الإمساك بزمام المصير. هنا يتجلّى العطاء الفائق، وتقدّم التضحيات من دون حدود. إنها طاقة الحياة تتجلّى في كل نبضها الحيّ، كما هو الحال في معارك التحرير ومقاومة الاحتلال والطغيان. وتكون التضحيات كما العطاء مما يدهش أصحابها، كما يدهش قوى القهر. تلك هي أيضاً الفاعلية الجماعية التي أتاحت لشعوب حيّة أن تخرج من دمار الهزائم وتبني أوطانها من جديد، محققة إنجازات تضعها في الصف الأول من الاقتدار والتمكّن (ألمانيا واليابان بعد الحرب العالمية الثانية). يتطلّب الأمر توفّر قيادة متميّزة ذات رؤى تعبّئ الطاقات في مشاريع مدروسة جيداً.

ذلك هو أيضاً حال المجتمعات التي اخترقت حاجز الفقر والتخلّف ودخلت في مصاف الأمم المتقدمة، حين توفّرت لها قيادات مؤمنة بقضايا أمتها، وقادرة على إطلاق طاقات عطاء شعوبها، مدفوعة بعزم لا يلين وقدرات تخطيط ذات فاعلية أكيدة. لا مجال لمزيد من الإطالة في هذه القضية التي تكثر الشواهد التاريخية عليها. إنما ما يمكن تكرار قوله هو أن العجز متعلّم في معظم حالاته، وليس قدراً محتوماً، أو قصوراً تكوينياً، كما حاول بعض منظّري الاستعمار أن يرسّخوه في العقول.

تبلغ الفاعلية الذاتية أقصاها عند الإيمان بقضية كبرى تعطي معنى للوجود، يجعل كل التضحيات تبدو بمثابة ثمن مقبول. تلك هي المعرفية البنّاءة (Constructive Cognition) التي قالت بها نانسي كانتور (2003) وما يندرج عنها من «بدائلية بنّاءة» (Constructive Alternativism). إنها تلك القدرة الذهنية أو المقاربة المعرفية التي تتيح للشخص تنظيم الأحداث والآخرين وواقعه الذاتي، في إضاءة جديدة تتيح له رؤية الأمور بشكل مختلف ينفتح على التحرّك والتصرّف. إنها تدعو إلى ضرورة إحلال النظرة الداعية إلى المبادرة والتجديد والبحث عن الإمكانات وابتداع البدائل، مكان النظرة التبسيطية التعميمية/القطعية/الثباتية والمغلقة، في التعامل مع الواقع (نظرة الحلّ الواحد والسبيل الوحيد). إننا بصدد الدعوة إلى مرونة تقدير الواقع.

يبيّن كار (2004) استناداً إلى باندورا، واضع هذه النظرية (1997 – 1999) آثار الفاعلية الذاتية ونتائجها. إنها تنظّم النشاط الوظيفي من خلال عمليات معرفية ودافعية وانفعالية، وعمليات الاختيار.

على المستوى المعرفي، يبدي ذوو الفاعلية المُدركة عالية المستوى قدراً أكبر من ابتداع الوسائل والموارد معرفياً (سعة الحيلة)، ومرونة

استراتيجية وفاعلية في إدارة تحدّيات الحياة. وهم يستخدمون منظورات مستقبلية لتنظيم حياتهم. كما يركّزون على الفرص الحاملة للإمكانات. ويستشرفون نتائج ناجحة يوظّفونها في جهودهم لحلّ المشكلات.

على صعيد الدافعية، يضع ذوو الفاعلية العالية أهدافاً تشكّل تحدّياً لقدراتهم ومهاراتهم، ويتوقّعون النجاح في تحقيقها. يتمتّعون بدرجة تفاؤل عالية بحيث يردون الفشل إلى حالات انتكاس عابرة (قصور من نوع ما في التخطيط والإعداد، أو ظروف معاكسة تفرض ذاتها). وهم ينظرون إلى المعوقات بمثابة تحدّيات يمكن التعامل معها والتغلّب عليها، مما يمدّهم بالعزيمة على المثابرة.

وتنظّم الفاعلية الذاتية الحالات الانفعالية من خلال ممارسة ضوابط على تفاقم الهم والقلق، من خلال التركيز على الحلول الممكنة، واللجوء إلى الآليات الانفعالية في مواجهة الشدائد والضغوط (التفريج، البحث عن المساندة العاطفية، الاسترخاء، التمارين، إلخ...).

تعزّز قناعات الفاعلية الذاتية عمل نظام المناعة، مما يؤدّي إلى مستوى صحة جسمية ونفسية أفضل، ومرونة تلاؤمية أعلى في مواجهة الشدائد، وتكيّف اجتماعي أفضل. كما تؤدّي تنمية الفاعلية الذاتية إلى نتائج طيبة في محاربة العادات السلوكية السيئة: إيقاف التدخين، الكحول، ضبط الوزن، الالتزام بالحمية، إلخ...).

ترتبط الفاعلية الذاتية بمركز الضبط الداخلي (القدرة الذاتية المُدركة على التحكّم، والاستقلالية في القرار والمرجعية)، وذلك على عكس مركز الضبط الخارجي حيث يجد المرء ذاته مسيّراً من قبل إملاءات وقوى خارجية تسيطر على سلوكاته وقراراته.

2 - الذكاء العاطفي:

عـرف مصطلح الذكاء العاطفي (Emotional Intelligence)، مقارنة بالـذكاء العقلي، انتشـاراً واسـعاً جداً فـي العقدين الأخيريـن. تكاثرت الدراسـات والأبحـاث والنظريـات كمـا تكاثـر الباحثون فـي المجال. وتنوّعـت المقاربـات رغـم تحرّكها حول محاور أساسـية تمثّل محتوى الـذكاء العاطفـي ومقوّماتـه. وبـدأ الذكاء العاطفـي يحتلّ أهميـة نظرية وتطبيقيـة متزايـدة باضطـراد فـي فهـم مشـكلات التكيّـف الاجتماعي والسـلوكي. وكان مـن نتائج ذلـك أن وضعت نظريات أساسـية فيه من قبـل رواده. كمـا وضعت العديد من المقاييس التي تقيسـه لدى كل من الأطفال والراشـدين. وأدّى ذلك إلى انتشار برامج التدريب على الذكاء العاطفـي في مختلف مجالات النشـاط التعليمـي والإداري والإنتاجي، والتي اتّضحت فوائدها في اكتساب مهارات التعامل مع الذات وتوجيهها من ناحية، والتعامل مع الآخرين بشكل متوافق وفاعل من ناحية أخرى.

وقبـل الخوض فـي التعريفات والمقوّمات والتدريب لا بدّ من وقفة سريعة حول الأسس العصبية للذكاء العاطفي.

بيّنـت أبحـاث لو دو (Le Doux) أسـتاذ علم الأعصـاب في جامعة نيويورك أن اللوزة (Amygdala)، وهي كتلة صغيرة في الدماغ الأوسـط مسـؤولة عـن التعلّم الانفعالي وتخزيـن الذكريـات الانفعالية، هي أول مـا يتلقّى المثيرات الحسّـية الواردة من الجهـاز العصبي الداخلي أو من الخـارج، أو بكلمـة أدقّ أن هنـاك حزمـة عصبيـة فرعية تنقـل إليها هذه المثيرات، بينما تتوجّه الحزمة العصبية الرئيسـة إلى القشـرة الدماغية ما قبل الجبهية. تقوم هذه القشـرة بتحليل المثيرات وتبيان دلالتها وتحديد الاسـتجابة المعرفية والسـلوكية المناسـبة لهـا. إلاّ أن اللوزة تسـتجيب

بشكل مباشر ولا واع للمثيرات التي قد تحمل أخطاراً أو تهديدات (سلوك الهروب، أو الغضب المفاجئ والعفوي على سبيل المثال). وهي استجابات حيوية لها قيمة تكيفية حاسمة في مواجهة التهديدات الداهمة التي لا تحتمل تأجيلاً أو تفكيراً. إلاّ أن القشرة الدماغية حين تقوم بالتفكير والتحليل تجاه هذه المثيرات التي تصلها حيث تجد أنها قد لا تشكّل تهديداً، أو هي تقرّر سلوك المجابهة المناسب، على عكس اللوزة التي تستجيب بالقتال أو الهروب بشكل آلي خارج عن السيطرة (إفلات الخوف أو الغضب من السيطرة). هذه السلوكات الانفعالية الآلية قد لا تكون متكيّفة في الحالات اليومية المعتادة. ولذلك فإن القشرة الدماغية تقوم عادة بضبط ردود الفعل الآلية الصادرة عن اللوزة. وهما يعملان في الحالات العادية بشكل متكامل. فاللوزة تمدّ النشاط الفكري للقشرة الدماغية ببطانته الوجدانية والانفعالية والتي لولاها لأتى هذا النشاط بارداً محايداً لا حياة فيه. والقشرة تضبط النشاط الانفعالي للوزة وتوجهه الوجهة الملائمة للتعامل مع الوضعية بحيث تأتي الاستجابة الانفعالية متكيّفة.

تلك هي الآلية العصبية لما يسمى الذكاء العاطفي، أي تكامل وتآزر عمل كل من النشاط الانفعالي للوزة مع النشاط المعرفي العقلاني للقشرة الدماغية. وفي المقابل فإن خلل هذا التكامل هو الذي يؤدّي إلى اضطراب الذكاء العاطفي وتدنّيه، حيث يصبح الشخص أسير انفعالاته المختلفة التي تسيطر على سلوكه، من دون ضبط أو توجيه من قبل العمليات المعرفية الإدراكية: تلك هي حالات انفجار الغضب أو العنف أو السلوكات الجانحة أو العدوانية، أو الانخراط في مآزق سلوكية مفلتة من السيطرة. ومن هنا أهمية فهم الذكاء العاطفي والتدريب عليه، لما يؤدّي إليه من توافق مع الذات وتكيّف فاعل ومؤثر مع العالم.

بما أن مصطلح الذكاء العاطفي يعتبر من المفاهيم الحديثة نسبياً في التراث السيكولوجي، لذا نجد الكثير من الباحثين والدارسين يجتهدون في وضع تعريف واضح محدّد له، حتى يسهل على الباحثين تحديد دلالته الوظيفية والإجرائية. وسنحاول في ما يلي إلقاء نظرة متعمّقة على ما يعرف بالذكاء العاطفي.

1.2- مفاهيم الذكاء العاطفي:

يعرِّف كل من ماير وسالوفي (Mayer and Salovey, 1990) الذكاء العاطفي على أنه مجموعة من المهارات التي تُسهم في التعبير والتقدير والتنظيم الفعّال للانفعالات داخل الفرد نفسه وتجاه الآخرين المحيطين به، كما أنه يتضمّن القدرة على استخدام المشاعر في حفز الدافعية الذاتية للتخطيط وتحقيق مطالب الحياة.

وفي آخر تعريف لماير وزملائه (Mayer et al, 2000) يشير الذكاء العاطفي إلى قدرة الفرد على التعرّف على الانفعالات المختلفة وفهمها، والاستدلال العاطفي، وحلّ المشكلات ذات الصبغة الانفعالية. كما يتضمّن قدرة الفرد على إدارة الانفعالات.

أما غولمان فيُعرِّف الذكاء العاطفي في كتابه «الذكاء العاطفي» كسمة شخصية تتضمن التحكّم بالذات، والحماسة، والدافعية الذاتية، والتحكّم بالعواطف، والقدرة على قراءة عواطف الآخرين، والتعامل بسهولة مع العلاقات (Golman, 1995) وفي نفس الكتاب يضيف غولمان المهارات العاطفية المتعلّقة بالوعي بالذات، وتعريف العواطف، والتعبير عنها وإدارتها، والتحكّم بالرغبات وتأجيل الإشباع وأخيراً التحكّم بالضغوط والتوتّر. هذا التعريف يعتبر شاملاً لأنه يتضمن مظاهر معرفية، وشخصية، ودافعية بالإضافة إلى مفهوم الذكاء والذكاء.

كذلك عرّف غولمان الذكاء العاطفي على أنه القدرة على معرفة المشاعر الذاتية ومشاعر الآخرين، لتحقيق الدافعية الذاتية والتحكّم بالمشاعر والعلاقات الشخصية (Golman, 1998). وبحسب غولمان فإن الذكاء العاطفي يتكوّن من خمسة أبعاد تندمج ضمن قدرتين أساسيتين هما التعاطف والمهارات الاجتماعية.

وأما بار-أون فيُعرّف الذكاء العاطفي على أنه مجموعة من المهارات غير المعرفية التي تؤثّر في قدرة الفرد على النجاح (Bar-On, 2000). ومن ناحية أخرى يُعرِّف بار-أون الذكاء العاطفي على أنه قدرة الفرد على فهم ذاته، وفهم الآخرين من حوله، وتقديره لمشاعرهم، وتكيّفه ومرونته تجاه التغيّرات المحيطة به، والتعامل بطرق إيجابية مع المشكلات اليومية بما يمكّنه من تحمّل الضغوط النفسية التي يتعرّض لها، والتحكّم في مشاعره وإدارتها بكفاءة.

يلاحظ أن كلاً من تعريف بار-أون وغولمان يركّزان على آثار ونتائج الذكاء العاطفي، ودوره في متطلّبات النجاح في الحياة العملية، كذلك فإن كلاً منهما ينظر إلى الذكاء العاطفي على أنه كيان مستقلّ بذاته عن سمات الشخصية. كما تتّفق التعريفات السابقة على أن مفهوم الذكاء العاطفي ينتمي إلى مجال القدرات العاطفية المعرفية، أي تكامل نشاط المجال المعرفي والمجال العاطفي في السلوك والعلاقات والمواقف من الذات والآخرين.

2.2 - نموذج غولمان:

يقود غولمان الحركة الشعبية في فهم الذكاء العاطفي، حيث أثار كتابه اهتمام العامة بذلك المفهوم وأدّى إلى انتشار هذا المصطلح بشكل سريع، نظراً لجماهيرية عمله، وطرق تطبيق الذكاء العاطفي. وسوف

نقـوم بإلقاء الضوء على نموذجه بالرغم من الانتقادات التي وجّهت إليه لجهة ميله إلى الدعاية التجارية والتبسيط العلمي.

فـي نموذج غولمـان (Golman, 1995) هناك خمسـة أبعـاد للذكاء العاطفـي، كل منهـا يترتّب على الآخر، حيث يبنى كل بُعد على مهارات تمّ تعلّمها في البُعد السابق.

الوعي بالعواطف الذاتية: أي معرفة الفرد لعواطفه التي تتمثّل بالقدرة على التعرّف على المشـاعر مثل السـعادة، الحزن... إلخ. ينظر غولمان لهذا البُعد على أنه حجر الأساس للذكاء العاطفي.

إدارة العواطف: أي مهارة الفرد في معالجة المشاعر المختلفة (مثل القلق) بطرق مناسبة، فالأفراد الذين لديهم مهارات ضعيفة في هذا البُعد نراهـم يخضعـون لتلك المشـاعر، وعلـى العكس من ذلك فـإن الأفراد الذين يمتلكون مهارات عالية في هذه الناحية نرى أن لديهم القدرة على الوقوف على أقدامهم بسرعة بعد الخبرات المرهقة.

حفز الذات: أي القدرة على التركيز على إنجاز هدف مقبول. ويعرفه غولمان بأنه القدرة على إرجاء الإشباع والاندفاع.

التعاطـف: أي القـدرة علـى معرفـة عواطـف الآخرين، عـن طريق التناغـم مـع الإشـارات الاجتماعية الصادرة مـن الأفراد والتـي تبيّن ما يريدونه أو يحتاجونه.

التعامـل مـع عواطـف الآخريـن: أي المهـارة فـي إقامـة العلاقات الاجتماعية، حيث يكون الفرد قادراً على التعامل مع عواطف الآخرين. فبالنسـبة إلـى غولمـان تتضمّـن الكفـاءة الاجتماعيـة مهـارات القيادة، والشعبية، والفاعلية الشخصية.

3.2 - نموذج بار-أون:

يقدّم بار-أون نموذجه في محاولة لفهم سبب قدرة بعض الأفراد على النجاح بشكل أفضل من البعض الآخر. ويعرّف الذكاء العاطفي على أنه مجموعة من القدرات العاطفية، والشخصية، والاجتماعية التي تؤثّر في قدرة الفرد على التأقلم مع متطلبات وضغوط البيئة.

يعتبر بار-أون أن الذكاء العاطفي للفرد عامل مهم في تحديد قدرة الفرد على الحياة، لتأثيره بشكل مباشر في الصحة العاطفية العامة للفرد.

تبعاً لهذا النموذج فإن الأفراد الذين يتمتّعون بذكاء عاطفي، تكون لديهم القدرة على التمييز، والتعبير عن العواطف، وامتلاك احترام إيجابي للذات، وإبراز إمكانياتهم الكامنة بشكل واقعي. وبذلك يعيشون حياة سعيدة. كذلك تكون لديهم القدرة على فهم كيف يشعر الآخرون، وتكوين العلاقات الاجتماعية المتبادلة المسؤولة والحفاظ عليها، من دون أن يصبحوا اتكاليين. هؤلاء يكونون عامة متفائلين، مرنين، واقعيين، وناجحين في حلّ المشكلات، ومواجهة الضغوط من دون فقدان السيطرة.

يصرّح بار-أون أن الفرد الفعّال، والناجح، والسليم عاطفياً هو من يمتلك درجة كافية من الذكاء العاطفي، ويرى أن الذكاء العاطفي يتطوّر خلال الزمن، ويتغيّر خلال حياة الفرد، وبالإمكان تطويره وتنميته من خلال التدريب والبرامج العلاجية (Bar-On, 2000).

يتكوّن هذا النموذج من خمسة أبعاد، ينقسم كل منها إلى مجموعة من القدرات والمهارات (Bar-On, 2000:33:34) هي:

البُعد الشخصي (Intrapersonal):

- الوعي بالعواطف الذاتية: القدرة على التعرّف على مشاعر

الذات وفهمها.

- تأكيد الذات (التوكيدية): القدرة على التعبير عن المشاعر، والاعتقادات، والأفكار.
- احترام الذات: القدرة على التقييم الدقيق للذات.
- تحقيق الذات: القدرة على معرفة إمكانات الذات.
- الاستقلال: القدرة على الاستقلال الفكري، العاطفي والسلوكي.

البُعد الاجتماعي (Interpersonal):

- التعاطف: القدرة على وعي، وفهم، وتقدير مشاعر الآخرين.
- المسؤولية الاجتماعية: القدرة على إثبات الذات كعضو فعّال، ومتعاون، ومساهم في المجتمع.
- العلاقات الاجتماعية: القدرة على بدء علاقات اجتماعية متبادلة ومرضية محدّدة بالتقارب العاطفي والحفاظ عليها.

بُعد التكيّف:

- اختبار الواقع: القدرة على إثبات مصداقية العواطف الذاتية.
- المرونة: القدرة على تعديل العواطف، والأفكار، والسلوك بما يناسب التغييرات التي تطرأ على المواقف والحالات.
- حلّ المشكلات: القدرة على تعريف، تحديد المشكلة وتوليد أفضل الحلول الممكنة.

بُعد إدارة الضغوط (Stress Management):

- تحمّل الضغوط: القدرة على مقاومة الأحداث المعاكسة، والتعامل بشكل إيجابي مع الضغوط.
- ضبط الاندفاع: القدرة على مقاومة أو تأجيل الاندفاعات

والتحكّم بالعواطف.

بُعد الانطباع الإيجابي (Positive Impression):

- التفاؤل: القدرة على رؤية النواحي الإيجابية في الحياة، والحفاظ على النظرة الإيجابية عند مواجهة الصعاب.
- السعادة: القدرة على الشعور بالرضا عن الذات، والاستمتاع بالحياة.

يرى بار-أون أن نموذجه متصل بإمكانات النجاح عوضاً عن النجاح بحدّ ذاته، ويشير بار-أون مؤخّراً لهذا النموذج بنموذج «الذكاء العاطفي الاجتماعي» (Emotional Social Intelligence) كمنظور أوسع لهذا المفهوم عوضاً عن الذكاء العاطفي أو الذكاء الاجتماعي. ويعرّف هذا النموذج على أنه التقاطع بين الكفاءات العاطفية والاجتماعية، المهارات والميسرات التي تحدّد عملياً كيف نفهم ونعبّر عن ذواتنا، ونفهم الآخرين ونتواصل معهم، ونتعامل مع المتطلبات اليومية (Bar-On, 2005:3).

على الرغم من أن كلاً من نموذج غولمان وبار-أون ينتميان إلى النماذج المختلطة. حيث يبدو لوهلة أنهما متشابهان، إلاّ أن هناك بعض الفروق بينهما كما أوردها (Shuler, 2004:33).

نموذج بار-أون أكثر تحفّظاً من نموذج غولمان في التأكيد على المنافع المحتملة لزيادة الذكاء العاطفي. حيث يدّعي غولمان أن زيادة الذكاء العاطفي سيؤدّي إلى زيادة إمكانات النجاح في مجمل نواحي الحياة، وانخفاض الميول غير الاجتماعية.

جرى تناول نموذج بار-أون بالبحث والدراسة أكاديمياً بشكل أكبر

من نموذج غولمان. وقد بني أصلاً على عدد من البحوث.

يختلف الجمهور المستهدف من كلا النموذجين. حيث استهدف غولمان مؤخّراً مجال الأعمال، بينما يستهدف بار-أون المجتمع الأكاديمي.

4.2 - قياس الذكاء العاطفي:

هناك العديد من المقاييس التي يفترض أنها تقيس الذكاء العاطفي، إلاّ أن القليل منها تعتبر واعدة في ما يتعلّق بالصدق والثبات، وتنبع أهمية وجود مقاييس تتمتّع بصدق وثبات في توفير أدلّة على مصداقية الذكاء العاطفي كمفهوم قابل للقياس وبالتالي قابل للدراسة والبحث.

5.2 - خصائص مرتفعي الذكاء العاطفي:

لخّص هاين (Hein,1998) الخصائص العامة للأفراد مرتفعي الذكاء العاطفي، وهي متّفقة مع نموذج «ماير وسالوفي»:

- يعبّرون عن عواطفهم بوضوح وبشكل مباشر بجملة ثلاثية الكلمات (أنا أشعر بـ...).
- لا يخفون أفكارهم ومشاعرهم ويعبّرون عن ذلك بجمل مثل (أشعر كأنني ....).
- لا يخافون من التعبير عن عواطفهم أو مشاعرهم.
- لا تسيطر عليهم الانفعالات السلبية مثل الخوف، الشعور بالذنب، الخجل، الحيرة، الإحراج، اليأس... إلخ.
- قادرون على قراءة وفهم الاتصالات غير اللفظية مع الآخرين.
- يسترشدون بعواطفهم في تسيير وإدارة غالبية أمور حياتهم.
- يوازنون بين تأثير قوة المشاعر وقوة المنطق أو الفكر الواقعي في تنفيذ مهمات حياتهم.

- استقلاليون ومعتمدون على ذواتهم ولهم أخلاقهم ومبادئهم المحكومة ذاتياً.
- دافعيتهم لا تحرّكها قوى خارجية مثل الشهرة، البحث عن الثروة أو إرضاء الآخرين.
- واقعيون في تقديرات وضعيات حياتهم، فأحياناً يكونون متفائلين أو متشائمين بحسب مقتضيات الموقف.
- ليس لديهم ما يدعوهم للإحساس بالفشل الداخلي.
- يهتمون بمشاعر وانفعالات الآخرين.
- يتحدّثون بارتياح عن مشاعرهم وعواطفهم.
- حركتهم وحيويتهم لا تشلّان أو تعوّقان بسبب الخوف أو القلق أو الانزعاج.
- قادرون على تحديد مشاعرهم والتعرّف عليها، حتى إن كانت متعدّدة متزامنة.

6.2 - برامج تنمية الذكاء العاطفي:

نتيجة للاهتمام بتنمية الذكاء العاطفي وضع العلماء البارزون في الميدان عدداً كبيراً من البرامج التدريبية لكل من الأطفال والمراهقين والراشدين. ولقد طار صيت التدريب على الذكاء العاطفي لكل من تلامذة المدارس العاديين وحتى مدارس النخبة لتعزيز قدراتهم على إدارة الذات وتحفيزها وحسن توجيه السلوك، بما يرفع من قدراتهم التكيفية في الحياة.

كما انتشرت برامج التدريب على الذكاء العاطفي في كبريات المؤسسات الصناعية والإدارية على اختلاف مجالاتها، حيث يلتحق بها المشرفون والمديرون من مختلف المستويات بغية زيادة قدراتهم على

توجيه الذات والتحكّم بالمشاعر وإداراتها، وزيادة الدافعية، والتعامل مع ضغوطات العمل والتحصين ضدها، إضافة إلى تعزيز مهاراتهم التواصلية التفاعلية في إدارة المرؤوسين والجمهور عموماً.

وعرف التدريب على الذكاء العاطفي أهمية متزايدة في مجال التربية الخاصة للناشئة التي تعاني من سوء التكيّف وصعوبات الاندماج الاجتماعي من مثل الأيتام، وأبناء الأسر المتصدّعة، والطفولة في وضعية الخطر الخلقي. كل هؤلاء يعانون من قصور في ذكائهم العاطفي الذي أصبح يعتبر أحد أهم أسباب سوء تكيّفهم المدرسي والاجتماعي. ولذلك أصبحت تنمية الذكاء العاطفي تشكّل محوراً أساسياً من برامج الرعاية والتأهيل للسيطرة على السلوكات الاندفاعية والعلاقات الصراعية، وردود الفعل التي تورّط الحدث في مشكلات تكيفية.

يدخل في برامج تدريب الراشدين على الذكاء العاطفي تنمية العديد من المهارات:

- برامج توجيه الذات والتبصّر بالانفعالات الذاتية والحالات الوجدانية والوعي بالمشاعر الإيجابية فيها كما السلبية.
- التدريب على التعامل مع الغضب والقلق والاكتئاب من خلال فنية سجل الأفكار المعروفة في العلاج المعرفي: رصد الانفعالات في وضعية معينة، رصد الأفكار الآلية أو الذكريات أو الصور المصاحبة بهذه الانفعالات، محاكمة هذه الأفكار والاعتقادات لتبيان مدى صحتها، أو خطئها، استبدال هذه الأفكار المغلوطة بأخرى أكثر واقعية أو إيجابية، وهو ما يؤدّي إلى تغيّر الحالة الانفعالية باتجاه أكثر هدوءاً وقابلية السيطرة الذاتية.
- التدريب على فنيات الاسترخاء وإيقاف الأفكار السلبية وما يصاحبها

من انفعالات مزعجة.

- التدريب على الاتصال الفعّال وفن الاستماع وتفهّم الآخرين.
- التدريب على المنهج العلمي في حلّ المشكلات وتحديد الأهداف واتخاذ القرارات، مما يوفّر المزيد من السيطرة العقلية والوجدانية على مختلف وضعيات الحياة المتأزّمة.
- التدريب على فنيات التعامل مع الشدائد والضغوطات المعروفة: استراتيجيات حلّ المشكلات، والاستراتيجيات الانفعالية، والمعرفية، والمساندة الاجتماعية، والاستراتيجية المتكاملة.

يتمثّل الهدف من هذه التدريبات كلها في رفع الكفاءة المعرفة/ الانفعالية المميّزة للذكاء العاطفي. وهو ما يضمن التوافق مع الذات، والتواصل معها وتحفيزها وإدارتها من ناحية، كما يضمن من الناحية الأخرى التوافق مع الآخرين والتواصل الإيجابي معهم، وتفهّم حالاتهم الوجدانية والتعامل معها وتوجيهها. ويتّضح من ذلك كله كم أن تنمية الذكاء العاطفي ذات أهمية وفاعلية في تعزيز الاقتدار الإنساني على صعيد إدارة الذات وتوظيف طاقاتها العاطفية والدافعية من ناحية، وإدارة الآخرين والتواصل الفاعل معهم، مما يشكّل أحد مرتكزات الاقتدار الاجتماعي.

3 ـ المرونة الاستيعابية:

لاحظ العلماء أن نسبة من الأطفال الذين ينشأون في ظروف عصيبة وغير ملائمة للنمو السليم (أسر متصدّعة، أم فصامية، ظروف فقر مدقع...)، يخرجون معافين وينمون بشكل طبيعي. كما أنه من اللافت قدرة بعض الجماعات المعرّضة لأخطار داهمة (حروب، صدمات وكوارث، ويلات، فقر، إصابات وأوبئة...) على الخروج بحدّ معقول

من الأضرار، ومتابعة النمو. ولقد أطلق العلماء عدة تسميات على هذه الظاهرة مثل: ذوو المناعة ضد المحن، مقاومة الصدمات والشدائد، وكذلك المرونة الاستيعابية (Resilience)، وهو المصطلح الذي توافق العلماء على اعتماده.

تعني كلمة (Resilience) في اللغة الإنجليزية امتصاص الضغوط والانحناء لها والعودة من ثم إلى الوضع الطبيعي السابق: مثل انحناءة نبتة الخيزران أمام ضغط الريح الشديدة، والعودة ثانية إلى الانتصاب بعد زوال الضغط، أو تمدّد قطعة مطاط بتأثير من الشدّ والعودة من ثم إلى حالتها الطبيعية. وهو ما يعني التكيّف لحالة الضغط واستيعابها والعودة إلى الحالة الطبيعة، أو القدرة على التكيّف وصولاً إلى امتصاص الصدمة، والعودة إلى الحالة الطبيعية. ولقد رأينا أن تعبير «المرونة الاستيعابية» يفي بالغرض فاعتمدناه.

في غياب ذلك، عرّف لاكان، المحلّل النفسي الفرنسي الشهير، الصدمة بأنها «تلك الشدّة التي تُستعصى على الاستيعاب» معرفياً ووجدانياً. لا يتمكّن المرء في هذه الحالة من السيطرة على فرط الإثارة العصبية التي تحدثها لديه، ويبقى لذلك أسيراً لها وكأن الزمن قد تجمّد. وبالتالي فصفة «الاستيعابية» التي تميّز المرونة في الاستجابة تعبّر بدقّة عن المصطلح الأجنبي، أكثر من صفة «التكيفية أو التلاؤمية». يكون لدى الشخص، في هذه الحالة، القدرة على استيعاب المحنة ضمن جهازه النفسي المعرفي/ الوجداني، وصولاً إلى تجاوزها.

تعرّف المرونة الاستيعابية من وجهة نظر علم النفس باعتبارها قدرة الناس (أفراداً أو جماعات) على التعامل مع الشدائد والمحن. قد يتّخذ هذا التعامل طابع الانحناء أو الارتداد إلى الوراء، ومن ثم العودة إلى

الحالة الطبيعية واستئناف النمو أو النشاط الوظيفي المعتاد. أو هو يؤدّي إلى استخدام التعرّض للمحنة من أجل تطوير مناعة نفسية وقدرة على القيام بنشاط وظيفي أفضل مما هو متوقّع، تماماً على غرار اكتساب المناعة الحيوية ضد المرض من خلال أخذ اللقاح. وهو ما يوفّر للشخص تعاملاً أفضل مع محن مستقبلية: التحصن ضد الشدائد. وينظر إلى المرونة الاستيعابية بمثابة عملية تفاعلية مع المحنة، أكثر من النظر إليها بمثابة صفة أو سمة يتمتّع المرء بها فطرياً. إنها عملية دينامية يبدي الأفراد خلالها تكيّفاً سلوكياً إيجابياً أو نمائياً حين يجابهون صدمات أو محناً ذات شأن، أو تهديدات جادة أو مآسي، أو شدائد فعلية، وذلك في مقابل الانهيار والوقوع في المرض أو الاستجابات السلوكية غير المتكيّفة والمعطّلة للنمو السليم.

لذلك، فإن مصطلح المرونة الاستيعابية يتضمن بُعدين: هناك من ناحية التعرّض للشدّة أو المحنة، وهناك في المقابل التكيّف الاستيعابي ذو النتائج النمائية. وتتعدّد أشكال المحن، إلاّ أنها تكون عادة من النوع الذي يعيق النمو السليم أو النشاط الوظيفي الفاعل. كما أن معيار الاستيعاب هو عدم الوقوع في المرض أو الاضطراب، وإبداء كفاءة حياتية أو اجتماعية أو نجاحاً في المجابهة، وصولاً إلى اكتساب قدرة أعلى على المجابهة، والتمتّع بصلابة أكبر في وجه الشدائد.

وهناك من يعتبر أن المرونة الاستيعابية تتجاوز مجرد التكيّف الفاعل للمحن، وصولاً إلى إبداء القدرات على إدارة دفّة الحياة (فردياً أو جماعياً)، وصولاً إلى توفير الموارد المادية والنفسية والاجتماعية التي تكفل حسن حالهم واستدامته، ضمن ظروفهم الحياتية وبطرق ذات معنى.

حركة البحث في المرونة الاستيعابية قديمة تعود إلى سبعينات القرن الماضي وثمانيناته، سواء في دراسة حالة الجماعات التي تعرّضت لكوارث الحروب والطبيعة والاضطهادات الجماعية على اختلافها أو التصفيات والتهجير، أم في دراسة الأطفال الذين تعرّضوا لظروف تنشئة من النوع المولّد للأمراض وسوء التوافق السلوكي والدراسي والاجتماعي. وكان من اللافت أن هذه الكوارث أو الظروف التي يفترض علمياً أن تؤدّي إلى شتّى ألوان الانهيار النفسي والوجودي، لم تولّد آثارها المرضية لدى جميع من تعرّضوا لها، وإنما هناك جماعات، أو أفراد (أطفال) قد خرجوا بأضرار محدودة، ما مكّنهم من متابعة حياتهم ونموهم، بل أكسبهم قدرات أكبر على تحمّل المحن والشدائد (خرجوا أصلب عوداً). إنما لا يجوز البتة إعلاء شأن المحن والرهان عليها من أجل بناء المتانة النفسية والوجودية. فالأخطار حين تتجاوز قدراً معيناً من الشدة ستؤدّي لا محالة إلى الانهيار الإنساني. وتبقى ظروف الحياة الميسّرة والمعزّزة للنمو السليم والتفتّح الإنساني هي المعيار الأساسي والمبتغى.

أجريت كمية كبيرة من الأبحاث منذ سبعينات القرن الفائت على حالات جماعية أو فردية في موضوع المرونة الاستيعابية. ووضعت العديد من النظريات انطلاقاً من هذه الأبحاث. وبرز العديد من العلماء الرواد في الميدان من أشهرهم كل من (Masten and Reed, 2002)، و(Yates Masten, 2004)، وهم من مدرسة علم النفس الإيجابي.

يمكن رصد المرونة الاستيعابية من خلال عدة مؤشرات:

- الخروج من المحنة بشكل إيجابي من خلال تكيّف ناجح لظروف معطلة للنمو السليم وقد تكون ظروف الخطر تراكمية مما يزيد من

احتمال الانهيار. وهنا قلّة قليلة جداً تفلت وتتابع نمواً سليماً.

- الكفاءة المستمرّة في مواجهة الشدائد، من خلال إبداء آليات تعامل فاعلة مع وضعية الشدة. من مثل حالات الطلاق في ظروف سيئة وتدبّر الأم المطلقة لأمرها وإدارة حياتها وحياة أبنائها بدرجة معقولة من النجاح. ومن مثل مقاومة الشعوب تحت الاحتلال أو الاضطهاد على اختلافه، حيث تتكيّف الشعوب مع ظروف تصل الى أقصى حدود الاحتمال البشري، وتتابع حياتها جماعياً، رغم ما يتعرّض له نسبة من أفرادها إلى مختلف حالات الاضطراب والمرض.

أخيراً هناك مؤشر الخروج من محنة شديدة أو مديدة، وتوظيف تحدّياتها وصولاً إلى التحصّن بشكل أكثر مناعة وفاعلية ضد محن مستقبلية. قد يتعرّض الناس في مثل هذه الحالات إلى أعراض الاضطراب التالي للشدائد (PTSD) (قلق، كوابيس، استنفار، سيناريو استعادة مؤلمة للصدمة...)، إلاّ أنهم يستوعبون تدريجياً هذه الآثار، ويعودون إلى استئناف حياتهم العادية بفضل المساندة الاجتماعية والأسرية وتوفّر ظروف الشفاء.

هكذا، فالعجز المتعلّم والمفروض ليس قدراً محتوماً. ومعطيات علم النفس المرضي التي تربط ما بين الشدائد والمحن والاضطرابات وسوء التكيّف ليست قاطعة. والمرضي لا يجوز أن يطمس إمكانات الصحة واستمرار النماء. هناك طاقات الحياة التي تشكّل مخزوناً استراتيجياً يمكن تحريكها وإطلاقها في مواجهة المحن. طاقات الحياة لا تنطفئ، ولو أنها تُدْفَعْ إلى الكمون. إنها قابلة لأن تعبّأ على الدوام ضمن ظروف ملائمة. أسوار القهر والهدر وجدران الخوف يمكن أن تحطّم في صحوة لطاقات الحياة، فإذا بها تسترد كامل زخمها وحيويتها

وفاعليتهـا، ناسـفة مظاهر السـكون ومحرّكـة التاريخ الآسـن. تلك هي تجارب صمود الشعوب الخاضعة لأبشع أنواع الاحتلال والحصار كما يحصل لشـعب غـزة. وتلك هي انتفاضة طاقات الحيـاة القابلة لأن تعبّأ بزخم غير مسبوق ولا متوقّع، مثل ثورة الشباب في كل من تونس ومصر وتعبئتهـا بطاقات الجماهيـر. الحياة بطبيعتها تعالـج إصاباتها، وتعوّض أضرارها، وتجدّد طاقاتها وشبابها، رغم خسائرها وضحاياها مهما كانت جسيمة.

هناك العديد من العوامل التي تعزّز بناء المرونة الاسـتيعابية، سـواء علـى الصعيد الفردي أو الجماعـي. وهي في جلّها عوامل يمكن العمل على تفعيلها ونشرها.

يتمثّل أول هذه العوامل في متانة الصحة الجسمية والنفسية. ومع أن متانة الصحة الجسـمية تجد أسسـها في نوعية الرصيد الوراثي المعافى الذي يشـكّل انطلاقة الحيـاة، إلاّ أن التغذية والرعايـة الصحية وتدريب القـدرات والطاقات الجسـمية، والسـهر علـى نموها السـليم تهيئ بقوة البنيان الجسـمي ومناعته. وكلما تعزّزت الصحة الجسـمية زادت القدرة على التحمّل وارتفعت بالتالي المرونة الاستيعابية.

وتردف الصحة النفسـية الصحة الجسـمية في خلق المتانة والمناعة والمرونـة. ومـن المعروف أن الطمأنينة القاعدية في الطفولة الأولى هي في أساس الصّحة النفسية. وهذه الطمأنينة تنشأ بدورها من خلال التعلّق الآمن بالأم والأسـرة وتوفّر جو الرعاية النفسـية والقبول غير المشـروط لكيـان الطفـل في سـنوات عمـره الأولـى، مع كثافـة العلاقـة والحوار والتشجيع، وبثّ الثقة بالنفس وتقدير الذات وروح المبادرة والتجريب. كلهـا تطلـق طاقـات النماء والكفاية النفسـية، كما تحصّن ضد الشـدائد

والمحـن. وهـي تفعل من خـلال تنمية مختلـف أوجه الاقتـدار الذاتي والفاعليـة الذاتيـة، بحيـث تتحوّل اختبـارات الحياة إلى فـرض للنماء. فالمرونة الاسـتيعابية ليسـت صفة سـحرية وإنما هي تبنى خلال مراحل العمر، وبوسائل متاحة في الحياة العادية، مما يجب الحرص على القيام به للتسلّح بمقوّمات اقتدار مواجهة امتحانات الحياة حين تقع الخطوب. إن كلاً من الصحة الجسمية والنفسية تشكّلان معاً مقوّمات مناعة الجبهة الداخلية، التي توفّر المزيد من الحصانة ضد الشدائد والمحن.

ويأتي في الركن الثالث من مربع عوامل المرونة الاستيعابية، الأسرة في روابطها الوثيقة، وقبول أعضائها المتبادل لبعضهم بعضاً، واعترافهم بمكانة وأهمية بعضهم بعضاً، ونظم الدعم والمسـاندة والتآزر والحماية والرعاية والتشـجيع. إنها مرفأ الأمن والملاذ الذي يمدّ بالشـجاعة على الانفتـاح على الحيـاة وخوض اختباراتهـا ومواجهـة تحدّياتها ومقاومة محنهـا وشـدائدها. هذا الركن يتعيّن العمـل على صونه وتعزيزه بكل ما يحمله تراثنا الثقافي من إعلاء لشأن الأسرة.

وأمـا الركن الرابـع من المربع فيتمثّل بالجماعة المحلية وتماسـكها وحمايتها لأعضائها وتوفيرها لفرص نمائهم. الانتماء إلى جماعة محلية توفّـر التآزر والتماسـك والعون والاعتراف يشـكّل الـدرع الحامي ضد أرزاء الحياة. هنا يكمن سـرّ قدرة شعوبنا التي تتعرّض للعدوان في أشدّ حالاتـه همجيـة، وللحصار ومحاولات الإلغاء مـن الخارج، إضافة إلى مختلـف ألـوان القهـر والهدر من اسـتبداد الداخل. طاقة الحيـاة تتكاثر وتتآزر بقدر تلاحم مكوناتنا الاجتماعية المحلية والعامة.

ومن خلال هذا المربع وتفاعل أركانه دينامياً تتوفّر مقوّمات المرونة الاستيعابية التي تفرض ظفر الحياة على الفناء. إلاّ أن هذا المربع يشكّل

الإطار العام الحاضن لنمو المرونة الاستيعابية، ويبقى هناك استعراض آليات التعامل مع الشدائد في الممارسة، مما يمثّل التفعيل العملي لأركان المربع. وهو ما يشكّل عنواناً قائماً بذاته.

4 ـ آليات التعامل الفاعل مع الشدائد:

جرت العادة على ترجمة مصطلح (Stress) الى العربية بكلمة ضغط، وجمعها (Stresses) بكلمة ضغوط، وهو التعبير الشائع، إلاّ أنه يفتقر إلى الدّقة. فالكلمة الأقرب إلى التعبير عن (Stress) هو الشدّة وجمعها شدائد. ذلك أن التعبير الأجنبي يعني شدّ شيء ما (حبل مثلاً) إلى أقصى طاقات احتماله حيث ينقطع بعدها. كما أن تعبير الشدّة هو الأفصح عربياً، إذ يعني نقيض اللين والرخاء، كما يعني مكاره الدهر، والتضييق في التعامل.

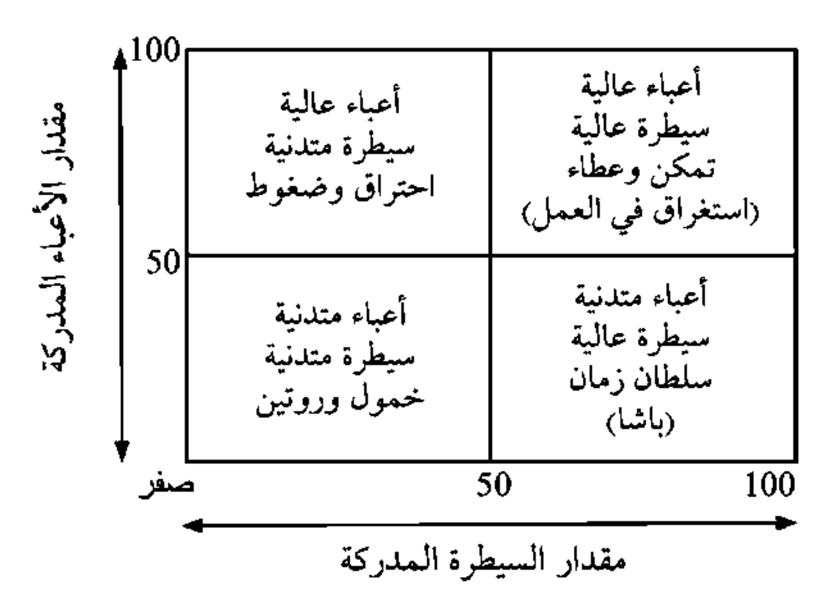
يشير مفهوم الشدائد إلى التحدّي المفروض على قدرة الشخص للتكيّف مع المتطلبات غير العادية الخارجية منها أو الذاتية، والتعامل معها على المستويين المعرفي والسلوكي بالفاعلية المطلوبة. وهو على علاقة مباشرة بالحياة الانفعالية.

تبرز حالة الشدّة من خلال الإدراك الشخصي لاختلال التوازن ما بين مقدار الأعباء ومقدار السيطرة على الوضعية، أي إدراك اختلال الموازنة ما بين المتطلّبات المفروضة على الشخص وبين الموارد المتوفّرة له للتعامل معها. كل ذلك ضمن إطار مستوى الرغبة في التحدّي.

فمن لديه فاعلية ذاتية عالية ينظر إلى إمكاناته وموارده على أنها عالية بدورها، والعكس صحيح. وهو ما يؤدّي إلى إدراك مقدار الأعباء بأنها أقلّ شدّة، وبالتالي فالسيطرة على الوضعية تكون أكبر في نظره.

ومـن هنا يمكن وضـع مصفوفة أعباء وتحدّيات من ناحية وسـيطرة من الناحية الثانية.

مصفوفة الأعباء والسيطرة:



كل ما سبق عرضه في هذا الفصل والفصول السابقة يحدّد المعادلة الشـخصية لإدراك الشـدائد في العمـل، كما في الحيـاة عموماً. إذ كلما تعـزّز الاقتدار الذاتـي والجماعي وارتفع، زادت القـدرة على المجابهة والتعامـل، وبالتالي انخفضت ضغوط الشـدائد. ولذلك فإن هناك فروقاً فرديـة كبيـرة بيـن الناس في مواجهة الشـدائد. ذلك أن الشـدّة لا تُقاس بمقدارهـا الكمّـي الموضوعـي أو الواقعـي، وإنمـا يرجـع تقديرها إلى إدراك الشـخص ذاته لمدى خطورتها. فما هو خطير ومهدّد لشخص قد لا يكـون كذلك بالنسـبة إلى شـخص آخر يملك مـن الثقة بقدراته على المواجهـة والتعامـل ما يكفـي كي يجعله يقدم ويعتبر الأمـر بمثابة تحدٍّ وليـس خطراً مهدّداً. وكلما كان المرء أكثر قدرة على إدارة ذاته وحياته،

وتوفير قدر أكبر من الموارد للتعامل مع تحدّيات حياته، أصبح أكثر اقتداراً على مواجهة الشدائد والتعامل الناجع معها. ولذلك فهو يخرج من الاختبار أصلب عوداً وأشدّ مراساً وأكثر اعتزازاً بقدراته وثقة بذاته، ودافعية لمجابهة المزيد من التحدّيات، والعكس صحيح.

4.1 - التعامل الناجع مع الشدائد:

التعامل هو تلك العملية التي يحاول الفرد من خلالها تدبّر وسائل علاج التباين المدرك ما بين المتطلّبات والأعباء، من ناحية وبين الموارد والإمكانات من ناحية ثانية.

قد تتوجّه جهود التعامل إلى تصحيح المشكلة المولّدة للشدائد أو السيطرة عليها. وهو ما يسمى التعامل الإجرائي أو حلّ المشكلات.

التعامل العاطفي ويتمثّل في قبول الوضعية المولّدة للشدائد والتعامل مع الانفعالات الذاتية المتولدة عنها.

التعامل المعرفي (الإدراكي) ويتمثّل في تغيير معنى أو دلالة الوضعية المولّدة للشدة إلى دلالة واقعية أو إيجابية (تحويل الشدّة إلى فرصة).

4.2 - التحصين الذاتي.

أ - التعامل المرتكز على حل المشكلات:

وهنا يجري العمل على أسباب المشكلة المولّدة للشدّة وتغييرها من خلال:

- طلب المساعدة المادية أو الفنية ممن يمكن أن يوفّرها.
- طلب معلومات إضافية توضح المشكلة وتسمح ببدء حلّها.
- اتباع الأسلوب العلمي في حلّ المشكلات.

- تنميـة القدرات والمهارات الذاتية في التعامل مع المشـكلة المولّدة للشدائد أو الوقاية منها.
- المواجهة التوكيدية: توكيد الذات، المطالبة بالحقوق.
- تغييـر الوضعية: تغييـر موقع العمل، أو تغيير العلاقات، أو شـروط الحياة (طلاق بمعروف).

ب - التعامل الانفعالي:

لا يتـمّ التوجّـه إلى حلّ المشـكلة في هذه الحالة، وإنما يتمّ الشـغل علـى الحالة المزاجية ومحاولة ضبطها وموازنتها، بحيث لا يغرق المرء فـي الهمـوم والقلـق ويفقد السـيطرة على ذاتـه. ومن أسـاليب التعامل الانفعالي الناجع ما يلي:

- بناء علاقات وصداقات مسـاندة ومتفهّمة تشعر المرء بأنه لا يصارع الشدّة وحيداً، مما يمدّه ببعض الطمأنينة والعزم.
- البحث عن مسـاندة روحية ذات معنى. وهي من أكثر أنواع التعامل الانفعالـي قـوة وتأثيراً إذ تولّد الطمأنينة النفسـية مـن خلال الرجاء بالخلاص بتدخّل العناية الإلهية، شريطة أن لا يقع المرء في التواكل العاجز.
- التفريـج الانفعالـي مـن خـلال التعبيـر عـن الحـالات الوجدانيـة لأشـخاص موثوقين، مما يفرج الكرب ويفتح السـبيل إلى انشـراح الصدر بعد التخفّف من الضغوط الانفعالية المتراكمة. يفتح التفريج إذا كان عميقـاً وصادقاً، المجال للصفاء النفسـي والذهني، وبالتالي يفتح المجال أمام التفكير الإيجابي الذي يسـاعد على توليد حلول بديلة.

- ممارسة روح الدعابة والفكاهة مما يخفّف من الاحتقان الانفعالي، ويـؤدّي بالتالـي إلـى تحجيم المشـكلة، والحـدّ من حالة الشـعور بالعجز تجاهها.
- ممارسات الانصراف الذهني عن المشكلة من خلال الانغماس في الإثارة، أو تغيير الأجواء مما يصرف الانتباه عن الشدّة.
- ممارسـة الاسترخاء وسـواه من الرياضات الروحية التي تفرغ التوتّر العصبي العضلي، وتولّد حالة من السكينة تيسر التعامل مع المشكلة.

وهناك على العكس من ينغمس في تعامل انفعالي غير فاعل من مثل التنكّر للمشـكلة، الانغماس المفرط والمسـتدام فـي الإثارة، الانغماس في سـلوكات الإدمان على اختلافها، النقد الذاتي والتلذّذ بجلد الذات، الغـرق فـي الهموم والاكتئـاب، الهروب فـي الخيال والأمل السـحري بتغيّر الأحوال، والاسـتكانة والاستسلام والتبلّد. كلها أساليب تعامل قد تخفّف وطأة الشدّة موقّتاً، إلاّ أنها لا تقدّم حلاً.

ج - **التعامل المعرفي من خلال تعديل الأفكار:**

- إجـراء تقديـر أكثـر واقعية لموازنة ضغوط الشـدّة من خـلال إعادة تقديـر التهديدات والمتطلّبات بشـكل أكثر واقعيـة، وأقلّ تضخيماً؛ أو مـن خلال إعادة تقدير الإمكانـات والقدرات والموارد والإقلاع عن تبخيسها.
- إعادة التقويم والتصحيح الإدراكي من خلال ضبط التشاؤم المفرط والتحـوّل إلـى أسـلوب التفسـير المتفائـل؛ أو من خـلال الحدّ من المبالغـة في التوقّعات والأفـكار المغلوطة والمفرطة بمتطلّباتها في اتجـاه توقّعـات أكثر موضوعية وقابلية للتحقـق، بالنظر إلى الموارد الذاتية.

- إعطاء معنى أو دلالة إيجابية للوضعية المولّدة للشدة مثل تحويل المحنة إلى حالة تحدٍّ تؤدّي إلى توليد فرص جديدة. أو مثل تغيير سلّم الأولويات الوجودية وسلم القيم والدلالات: كالفرح بالسلامة الجسدية واقتصار الأضرار على الماديات، أو تحويل المحنة إلى فرصة تبعاً للمثل الشعبي القائل: ربّ ضارةٍ نافعة. أو اتّخاذ الشدة بمثابة فرصة للتعلّم من دروس الحياة إلخ...

د – التحصين الصحي لزيادة القدرة على المقاومة والمجابهة:

- زيادة اللياقة الجسدية والنفسية من خلال: نظام غذائي سليم، تمارين رياضية مختلفة.
- تنظيم أسلوب حياة معافى من خلال:
- تنظيم أوقات العمل والنوم والراحة والترويح، وبرمجة الحياة اليومية، وتجنّب التلكؤ والتأجيل كي لا يقع المرء في الإدارة بالأزمات، وكذلك كل ما يتعلّق بتخطيط الحياة وإدارتها.

هـ – التعامل المتكامل: متعدّد الحلول

تبلغ فاعلية التعامل درجة عالية من النجاعة في الشدائد الكبرى أو المزمنة من خلال تعامل متعدّد المواجهات.

حلّ المشكلة × تعامل انفعالي × تعامل معرفي × تحصين صحي وأسلوب حياة معافى.

إذ كلما تعدّدت وسائل التعامل زادت فاعلية المواجهة، من خلال زيادة الاقتدار الذاتي من ناحية، وتحجيم الشدة من الناحية الثانية.

***

بنـاء الاقتـدار في مختلـف مكوّناته هـو عملية؛ أي مشـروع حياتي مسـتدام ينخرط فيه المرء ويصنعه خطوة إثر خطوة، بحيث تزداد قدرته على الإمسـاك بزمـام مصيره. وهناك دوماً مجال لبـذل الجهد على هذا المسار وإمكانية لتحقيق إنجازات، قد تكون صغيرة ومحدودة في أحيان كثيـرة، إلاّ أنهـا تتراكـم وتتزايد فاعليتها بشـكل لولبي بمقـدار ما يصح العزم، ويتمّ تدبّر الوسائل، ويجري العمل على اكتشاف القدرات الكامنة والفرص غير المنظورة وتوظيفها.

بنـاء الاقتدار هو سـبيل ولوج المسـتقبل وصناعـة المكانة في عالم يحكمـه قانون القوة على الصعد المعرفية والمهارية؛ فلا مكان في عالم اليـوم للضعـف أو التراخي. وهـذه الصعد جميعاً متاحـة دوماً لكل من يوظّـف فاعليته الذاتية والجماعية. صحيح أن هناك حظوظاً تتفاوت بين البشـر، إلاّ أنـه من الصحيح كذلـك تفاوت العزم والتصميـم والدافعية. هـذه الأخيـرة هي التي تصنع الفـرص التي يمكن أن تعـوّض عن تدنّي الحظـوظ. الأمم هي التي تصنع تاريخهـا، مهما كان الثمن باهظاً. وهذا تحديداً ما نرى شـباب مجتمعاتنا وجماهير شـعبنا بصدد صناعته. فمن يتجاسر يكسب.

الفصل السابع

القيادة التحويلية المنمِّية

تمهيد:

يشكّل غياب القيادة المنمية أحد أبرز معوقات التنمية في مجتمعات القهر والهدر، سواء على صعيد السياسة والإدارة، أم على صعيد التربية والتنشئة والعلاقات المجتمعية عموماً. ذلك أن القيادة الفاعلة ترتبط بقيام مؤسسات تتجاوز الأفراد المنضوين ضمنها؛ كما ترتبط بشرط جوهري يتمثّل في الاعتراف بالآخر زملاءً ومرؤوسين على حد سواء. حتى الرئاسة التنظيمية التقليدية في الأنظمة البيروقراطية والتي تتمثّل في حكم «المكاتب للمكاتب» بما يتجاوز الأمزجة والأهواء الشخصية، تتحوّل في مجتمعاتنا، في الأعم الغالب من الأحيان، إلى سعي نحو «الترّيس» (Bossism)؛ أي تلك النزعة إلى التحكّم. وهنا يتحوّل المنصب الرسمي إلى وسيلة لفرض النفوذ الشخصي، وكأنه ملكية خاصة، وليس مجرد موقع خدمة ومسؤولية خدمة. وهنا تتجلّى ثقافة الاستبداد اللاواعية والتي تتكرّر على طول سلسلة خطوط السلطة التنظيمية. يتحوّل الرئيس إلى حاكم بأمره، وفارض لنفوذه. وتتحوّل المسؤولية الإدارية في العلاقة مع المرؤوسين إلى إقامة الولاءات.

وتتحوّل المحاسبة من الرقابة على الأداء إلى الرقابة على الولاء، من خلال تكوين دوائر من المقرّبين والأتباع. يتمّ التغاضي عن التقصير في الأداء، على اختلاف ألوانه بما فيها الفساد، طالما كان الولاء مضموناً. ولا تُجرى المحاسبة إلاّ حين تبرز مؤشّرات تراخي الولاء أو تضعضعه. في مقابل الولاء والتبعية يفسح المجال للأتباع لجني المغانم، تبعاً لمعادلة بالغة الدلالة: «تخضع ترضع». ومن يخرج عن دائرة الولاء فإنه يحارب ويهمّش ويلقى جميع ألوان العنت، ولو كان متميّزاً في أدائه، ومهما كان ملتزماً بالقيام بواجباته الوظيفية (حجازي، 2005).

من خلال تجربة مديدة في التدريب الإداري وفي مختلف أرجاء الوطن العربي، خبرناها خلال ما يزيد على عقد من الزمان، كانت تبرز على الدوام الشكوى من قبل العاملين على مختلف مستوياتهم الإدارية ومجالاتهم الوظيفية، من قلة تقدير الرؤساء لإنجازاتهم وعطائهم وتفانيهم في العمل. كان يبرز في النقاشات حول علاقات العمل، تدنّي الرضا الوظيفي، رغم أن التقديمات المادية تكون جيدة في العديد من الحالات: «إنها ليست مسألة راتب أو دخل، بل مسألة تقدير واعتراف بالجهد وبالمكانة والقيمة الشخصية». ذلك ما كان يتردّد على ألسنة الكوادر الوسطى وما فوق الوسطى من العاملين في القطاع العام. وبالطبع فإن تدني المعنويات على هذا الغرار، ستؤدّي بعد زمن يطول أو يقصر، إلى الانسحاب والسلبية، وفقدان روح الانتماء إلى المؤسسة، وبالتالي التراخي في الأداء. وهو تراخٍ قد يصل أحياناً إلى القيام بالحدّ الأدنى من الجهد والإنجاز الذي يعفي من المساءلة، في حالة من تدهور الدافعية للعمل. فهل من عجب إذاً أن تكون الإنتاجية عربياً متردية عموماً، في ما يتجاوز معيار المهارة المهنية؟ السلطة في مجتمعاتنا تكاد تتماهى مع المخيال الثقافي الجماعي المتمثّل بالتسلّط والسلطنة،

وليس بالأداء والإنجاز. ينطبق ذلك على أعلى الهرم السياسي وصولاً إلى المستويات الدنيا من المراتب الوظيفية. أما المنجزون والملتزمون بالواجبات الوظيفية فهم غرباء في مؤسّساتهم، لا يندر أن يسدل عليهم ستار النسيان. وكما أن السلطة السياسية لا تعترف إلاّ بذاتها، ولا تكترث إلاّ لتضخم مكانتها ومنافعها وتكريسها، وصولاً إلى ترسيخها، فإن السلطات الوظيفية تُعيد إنتاج النموذج ذاته، ولو بمقاييس مختلفة، كلّ تبعاً لحجمه.

تعاني مجتمعاتنا عموماً من أزمة قيادة منمّية. فهي إن لم تكن سلطة مركّزة حول ذاتها ومصالحها، مما يتمثّل في مختلف ألوان الاستبداد، فإنها تتّخذ مظهر القيادة الملهمة الفذّة، صانعة الإنجازات التاريخية. هذه القيادة غالباً ما تتفرّد بالسلطة على صعيد القرار والممارسة، محوّلة الجماهير إلى مجرد أتباع يتمثّل دورهم في الإعجاب بالقيادة، مما يؤدّي في الواقع إلى تضخّم نرجسيتها. وهو ما يقودها إلى الإحساس بالجبروت والقدرة السحرية على الفعل، في حين يتزايد إفلات الواقع من سيطرتها. وليس من عجب إذاً أن تتعرّض هذه القيادة الفذّة المخلِّصَة، التي تصبح أسيرة تقديم إنجازات وانتصارات دائمة، وغالباً ما تكون وهمية، إلى الوقوع في الكوارث التي تكشف فقدانها المناعة. يرجع فقدان المناعة هذا إلى معادلة الزعامة الملهمة والاتباع المنقادين الذين ينتظرون منها المعجزات؛ في تعطيل شبه تام لطاقاتهم وعطائهم، وتسليمهم لزمام مصيرهم لهذه الزعامة كلية القدرة، في مخيالهم الشعبي. ولا يعود هناك من فارق بنيوي ما بين هذه الحالة (زعامة كلية القدرة، وجماهير مفتونة بها)، وبين الاستبداد الذي يقمقم الطاقات ويهدر الإمكانات من خلال آليات القهر والقمع. في الحالتين تتعطّل طاقات الشعب الحيّة، وقدرته على العطاء والإمساك بزمام مصيره، وصولاً إلى صناعة هذا المصير.

لا بدّ من أجل الخروج من هذا المأزق من تغيير المنظور في علاقة القيادة بالجماهير، والرؤساء بالمرؤوسين، بحيث يتمّ التحوّل إلى إطلاق الطاقات الحيّة وتنميتها وحسن توظيفها وتسييرها كي تعطي عطاءها المفترض: إنجازات مميّزة، أو إمساكاً بمسؤولية صناعة المصير، وبالتالي حصانة مؤسّسية ومجتمعية، ورضا وانتماءً وهوية فاعلة.

لقد قدّم علم النفس الإيجابي إسهاماً طيباً على هذا الصعيد من خلال نظرية القيادة التحويلية المنمية. وهو بالطبع ليس إسهاماً فريداً من نوعه، إذ إن القيادة التاريخية الفعلية هي تلك التي تطلق طاقات الجماهير وترعاها وتستند إليها في معاركها على اختلافها.

أولاً: من الرئاسة إلى القيادة:

الرئاسة هي منصب في الهيكل التنظيمي للمؤسسة الذي يتضمّن توزيعاً للاختصاصات الوظيفية في وحدات وأقسام، وخطوط سلطة نازلة من الرئيس إلى المرؤوسين، وصاعدة من الرئيس إلى من هم أعلى منه رتبة. وتتمثّل خطوط السلطة هذه في حق الإمرة من أعلى الهرم إلى قاعدته مروراً بالمستويات الوسطى، ويقابلها المسؤولية المترتّبة على ممارسة هذه السلطة تجاه كل من المستويات الأعلى والأدنى مما يتمثّل في المساءلة.

أما القيادة فتتجلّى أساساً في تلك القدرة على ممارسة النفوذ النفسي المقبول طوعاً من المنضوين في إطارها التنظيمي. إنها تلك القدرة الإيجابية على التأثير وجذب أعضاء الجماعة أو المؤسسة، بحيث يقوم بين القائد وأعضاء جماعته توجهاً إيجابياً متبادلاً، وبحيث يتحوّل القائد إلى نموذج يتمتّع بقدر من المثالية يحاول أعضاء الجماعة محاكاته، حيث يجد كل منهم ذاته في صورة القائد، وحيث يتحوّل هذا القائد

إلـى عنصر تماسـك الجماعة من خـلال التفاف الأعضـاء إرادياً حوله، وتمثّلهم لبعض صفاته وسلوكاته. وهنا تقوم بين الأعضاء روابط إيجابية وعلاقات أخوّة وشراكة ووحدة توجّه.

قـد يكـون القائد مسـؤولاً على الصعيـد التنظيمـي، إلاّ أن نفوذه لا ينبثق عن المنصب الرسـمي الذي يشغله، وإنما هو يقوم على العلاقات المعرفيـة الوجدانيـة بينـه وبين تابعيـه، وهو ما يطلق عليه أحياناً تسـمية «الأبوّة الرمزية».

أكثر الرؤساء نجاحاً واقتداراً هو من يتمتّع بهذه المكانة القيادية التي يسـتمدّ منها نفوذه وتأثيـره في ما يتجاوز سـلطاته وصلاحياته التنظيمية (القانونية والإدارية). وبينما يركّز الرئيس على تسـيير شـؤون المؤسسة، يتمتّع القائد بالعديد من الخصائص والتوجّهات التي تجعل منه شـخصاً ريادياً يدفع المؤسسة على دروب النمو والتميّز. ومن أبرز هذه الصفات علـى الصعيـد الفكـري تمتّعـه بالقدرة على صـوغ الـرؤى الدافعة لنمو المؤسسة وتوسّعها والارتقاء بها. والرؤى هي أهداف كبرى يدفع القائد المؤسسـة للسـير علـى درب تحقيقها، من خلال المسـاندة والتشـجيع وإثـارة الدافعيـة والحماسـة، وتوفيـر فرص تنميـة المهـارات. وتتطلّب الـرؤى القـدرة علـى المبـادرة والتحريـض، وتجـاوز الواقع التشـغيلي المعتـاد. فالفاعليـة الإنتاجيـة وحدهـا لا تكفـي إنما لا بدّ من مشـروع إنمائـي يتجاوز الوضع الراهـن على الدوام. تلك هـي القيادة التحويلية (Transformational Leadership).

ثانياً – القيادة التحويلية في الإدارة:

يقـدّم لنـا عـدد مـن الباحثيـن فـي علـم النفـس الإيجابـي

(Sivanathan, Arnold, Turner and Barling, 2004) نموذجاً عن القيادة التحويلية في المجال الإنتاجي مكوّناً من أربعة مقوّمات يتولّد عنها أربع نتائج إيجابية.

أما المقوّمات فهي التالية: النفوذ الممثلن، الدافعية الملهمة، التحفيز الذهني والتقدير المتفرّد.

أ- **النفوذ الممثلن** (Idealized Influence): ويتمثّل في اختيار القائد للتصرّفات والسلوكيات الشخصية الصائبة عن عمد، وليس عن ضرورة أو إرغام أو واجب. يشعر المرؤوسون بأن قادتهم منصفون ويحظون باحترامهم. وهو يختلف عن نمط الإدارة التي تهتمّ بإنجاز المهمات وبتصريف الأعمال.

ب- **الدافعية الملهمة** (Inspirational Motivation): وتتمثّل في خلق الحماسة لدى المرؤوسين، لإعطاء أفضل ما عندهم، وتشجيعهم وبثّ الثقة في قدراتهم على الإنجاز بحيث يتجاوزون ما يعتقدون أنهم كانوا عاجزين عن تحقيقه. وهو ما يشعرهم بالتفوّق وتحقيق الذات.

ج- **التحفيز الذهني** (Intellectual Stimulation): ويتمثّل في تشجيع المرؤوسين على تشغيل أذهانهم وشحذ أفكارهم وإطلاق مبادراتهم بما يتجاوز أطر التفكير المألوفة، وبما يساعد على المبادرة إلى ابتداع الحلول لمشكلاتهم العملية. وهو ما يعزّز لديهم الإحساس بالعطاء والقدرة على الإنجاز، وحسن الحال النفسي (الرضا عن الذات والاعتزاز بإنجازاتها).

د- **التقدير المتفرّد** (Individuated Consideration): وهو يتمثّل في

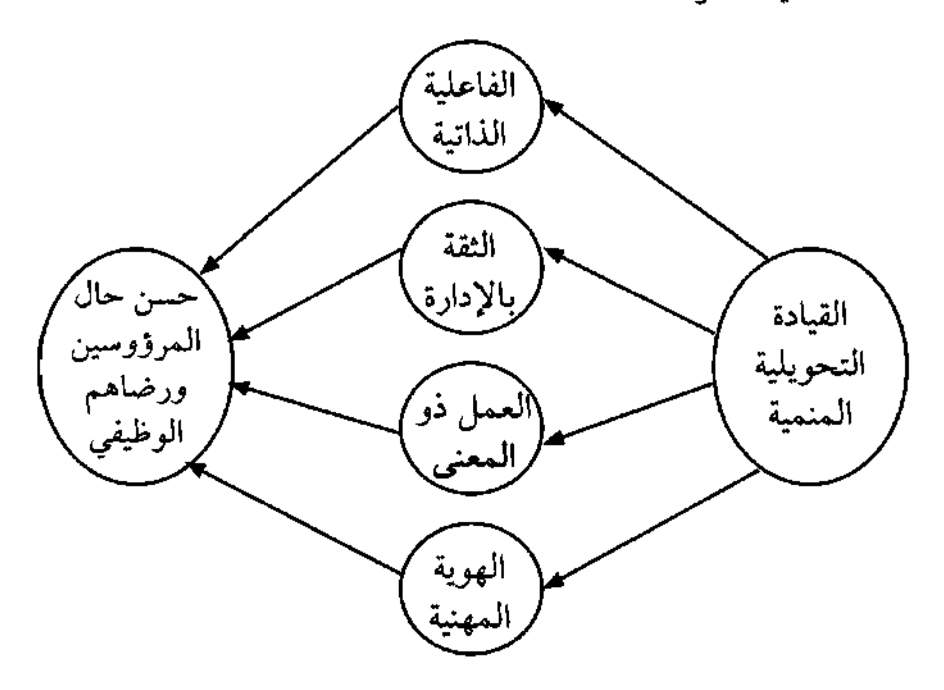
توفير التقدير والاعتبار للمرؤوسين بشكل شخصي لكل منهم تبعاً لقدراته وإمكاناته وأدائه. وذلك من موقع توفير الرعاية والحماية والتفهّم والانفتاح التواصلي، مما يخلق اللحمة بينهم وبين القيادة.

ستؤدّي هذه المقوّمات إلى حسن الحال (Well-Being) عند الرئيس والمرؤوس على حدّ سواء، كما تؤدّي إلى التماسك وروح الجماعة وارتفاع المعنويات والرضا الوظيفي. مما يرسي أسس مناخ تنظيمي وفلسفة إدارية منمية وراسخة تولّد روح الانتماء والولاء. وتؤدّي هذه المقوّمات إلى النتائج التالية لدى المرؤوسين:

هـ- **الفاعلية الذاتية** (Self Efficacy): وتتمثّل بالثقة بالإمكانات والقدرة الذاتية على الإنجاز اللتين تؤدّيان إلى التغلّب على معوقات العمل، ومقاومة ضغوطاته: أي ذلك الإحساس بالجدارة والفاعلية الذي يشكّل أبرز أنواع الحصانة ضد الشدائد، كما يشكّل المدخل إلى حسن الحال الوظيفي والانتماء للمؤسسة والولاء لها. ويُضاف إليه تكوّن الهوية المهنية والعرفان للقيادة، وأسلوب تعاملها، ومكانتها.

و- **الثقة بالإدارة** (Trust in Management): تتضمن الثقة مكونين معرفي وعاطفي. أما معرفياً فيتكوّن الاعتقاد بأن الإدارة جديرة وقادرة على الإمساك بزمام الأمور وإنجاز الأهداف ومجابهة التحدّيات. وأما عاطفياً فيتكوّن الشعور بأن الإدارة قادرة على حماية المرؤوسين وتوفّر لهم الرعاية المطلوبة، ولن يصدر عنها أي تهديد غير محقّ بإلحاق الأذى بهم. ويزيد كلا الأمرين الأداء والولاء والروح المؤسّسية في آن معاً.

ز- **العمل ذو المعنى** (Meaningful Work): ويتمثّل بشعور المرؤوس بمعنى إيجابي لما يقوم به من أعمال. وأن هذا العمل يتجاوز مجرد وسيلة للكسب المادي وتقديماته، بل هو وسيلة لتحقيق الذات والشعور بالإنجاز ذي القيمة، والقدرة على العطاء. وهو ما يؤدّي إلى نمو الهوية المهنية والتمسّك بهوية الانتماء إلى العمل في المؤسسة، مما يولّد حسن الحال المهني، ويعمّمه على الحياة عموماً.



ح- **الهوية التنظيمية والوظيفية** (Organizational and Occupational Identity): الإحساس بالتماهي (Identification) مع المهنة والمؤسسة، وتعريف الذات من خلال التماهي. وهو يشكّل عنصراً حاسماً في الأداء والإنجاز والعطاء، والإحساس بالمناعة والحصانة والقدرة على المجابهة من خلال الانتماء الآمن. وأهم

مـن ذلك كله، فهـو المدخل إلى تحقيق الـذات وتعزيز الاحترام الذاتي ومفهوم الذات الإيجابي.

تتفاعـل مكوّنـات هذه النتائج الأربـع للقيادة التحويليـة في ما بينها وتتبادل التعزيز كي تشـكّل شبكة تتصعّد إيجابياتها بشكل لولبي صاعد، بحيـث ينعكـس كل منها علـى ما عداه، ويـؤدّي إلى متانة هذه الشـبكة وفاعليتها.

ثالثاً: الرضا الوظيفي والإنتاجية:

الرضـا الوظيفـي هو اتجـاه إيجابـي، أو توجّه عاطفـي إيجابي نحو الدور المهني الذي نقوم به. وهو بالتالي انجذاب أو انشداد نحو العمل الذي نقوم به.

يمثّـل الرضا الوظيفي الشـرط الأسـاس للإنتاجيـة والالتزام بالعمل والمؤسسـة. ولذلـك فإن ضمان الرضـا الوظيفـي للموظفين والحرص عليـه وتعزيـزه يمثّل أحد أهم واجبات المدير. وحتى يتسـنى له ذلك لا بدّ له من التعرّف على أبعاده وعوامله. وتتمثّل هذه الأبعاد في محورين أساسيين:

- الأبعاد المتعلّقة ببيئة العمل ومتغيّراتها.
- الأبعاد المتعلّقة بتكوين شخصية الموظّف ودوافعه (من حاجات ومحرّكات) والمشروع الوجودي.

نركّز البحث على المحور الأول الذي يهمّ موضوعنا في القيادة.

أ - أبعاد بيئة العمل ومتغيّراته:

تتمثّل في النواحي التالية:

- الإشراف وتأثيره على الإنتاجية.

- جماعة العمل وتأثيرها على الإنتاجية.
- محتوى العمل وتأثيره على الإنتاجية.
- فرص الترقية وتأثيرها على الإنتاجية.
- سياسات الأجور وتأثيرها على الإنتاجية.

أ - الإشراف وتأثيره على الإنتاجية:

تتلخّص عوامل الإشراف الفعّال الذي يرفع معنويات الموظفين ويؤدّي إلى رضاهم الوظيفي وبالتالي يضمن أفضل إنتاجية كمّاً ونوعاً في العناصر التالية التي تمثّل مجمل التوقّعات التي يتوقّعها المرؤوسون من رؤسائهم في العمل:

- التقدير والاعتبار لحاجات المرؤوسين والاعتراف بجهودهم.

- المشاركة في اتّخاذ القرارات وخصوصاً تلك التي تتعلّق منها بالأمور الشخصية التي تخصّهم وبالأعمال المنوطة بهم. هذه المشاركة تفسح المجال للاستفادة من كل الإمكانات والطاقات الكامنة لدى هؤلاء (فقد يكون الحلّ الأفضل لقضية ما كامناً في فكرة يُدلي بها أدنى الموظفين رتبة). إضافة إلى ذلك تضمن المشاركة في اتخاذ القرارات الالتزام بها من قبل الموظفين وبالمؤسسة استطراداً، كما تضمن حسن التنفيذ من خلال الإحساس بالمسؤولية عنه. وتضمن المشاركة خصوصاً تعزيز معايير الجماعة في تنفيذ القرارات إذ تصبح مسؤولية جماعية، وتتحوّل الجماعة من اللامبالاة أو المعارضة إلى الموقف الإيجابي الذي يضمن استمرار الإنتاجية والارتفاع بنوعيتها.

ب - الإطلاع على سير العمل وتقدّمه:

وتنبع هذه المسألة من حاجة الموظف إلى أن يكون على بيّنة من

واقعه الوظيفي والإنتاجي: أين هو وماذا أنجز وما قيمة ما أنجزه، وماذا يتبقّى عليه أن يُنجزه. يحتاج الموظف أن يعرف ردود الفعل حول أدائه، ومصير هذا الأداء، وماذا يتوفّر له من إمكانات وما تعترض قيامه بعمله من معوقات حتى يحس أنه فعلاً هو المنتج وليس مجرد أداة.

ج - التفهّم والاستماع إلى شكاوى الموظفين:

فتح قنوات الاتصال المباشر معهم والإحساس بنوع معاناتهم ومخاوفهم وإحباطاتهم وآمالهم. فالموظف ليس مجرد آلة، بل هو كائن إنساني منخرط في ما يعمل. وخصوصاً على صعيد ممارسة مهنة التعليم التي تمرّ من خلال الذات وبالتالي تمرّ من خلال كل ما هو شخصي سواء على مستوى الطاقات أو المعوقات. كما أن موقف التفهّم والانفتاح يعزّز الروابط بين المدير ومرؤوسيه ويحقّق في العمل الحاجة الأساسية إلى الانتماء والقبول والاعتراف والتقدير.

د - الدعم والحماية:

يتوقّع الموظفون من رئيسهم المباشر أن يكون مدافعاً عنهم وقادراً على حمل لواء قضاياهم وعرضها على الإدارة، وأن يؤمّن لهم الحماية ضد أي تجاوز أو غُبن قد يقعون ضحايا له. إنهم يتوقّعون منه ببساطة أن يكون بديل ذلك الأب الحامي الراعي وأن يكون الملاذ في الأوقات العصيبة.

هـ - التأثير الإيجابي لجماعة العمل:

يرتبط التأثير الإيجابي لجماعة العمل ارتباطاً وثيقاً بالحاجة الإنسانية الأساسية إلى العلاقات الاجتماعية والانتماء إلى جماعة أو جماعات تؤمّن للعامل الدعم والحماية وتقبله كعضو معترف به فيها، وتبادله الودّ والحب والصداقة، وتُشعره بالنحن التي تشكّل أهم مقوّمات تعريف

الفرديـة (حيـث يعـرف المرء ذاته مـن خـلال انتماءاته). ولذلـك لا بدّ للمديـر من السـهر على تنمية جماعـات عمل ذات اتجـاه إيجابي، ولا بـدّ له من السّـهر على مسـاعدة كل فرد على شـقّ طريقه فـي الانضمام إلـى هـذه الجماعات وإيجاد مكانته فيهـا. وهو إن لم يفعل أو حاول أن يُعطّل هذه الجماعات من خلال ربط الجميع به مباشـرة كأفراد، سـيفتح المجال واسـعاً لظهور حالات التنافس والتناحر بين العاملين تقرّباً منه. وسـيفتح المجال واسـعاً أيضاً أمام ظهور التكتّلات المتصارعة (معه، أو ضـده، ولكنها ضد بعضها بالضرورة). وسـيطغى هـذا الصراع على جوّ العمـل ويكون على حسـاب الإنتاجيـة، حيث ينخرط المرؤوسـون في تصفية حسـاباتهم الذاتية. كما أن عدم تعزيـز جماعات العمل الإيجابية قد يؤدّي إلى نشـأة تحالفات تقوم بينها روابط تفلت من سـيطرة التنظيم الرسمي. وهي جماعات تنشط عادة في اتجاه يؤذي الإنتاجية كما يؤذي التنظيم الرسمي.

ومن أهم مقوّمات الجماعة الإيجابية ضمان ما يلي:

القبول - التفاعل - تشـابه الاتجاهات وتوحيدها - التعاضد والتآزر - الاندماج في الجماعة - التفهّم والاعتراف بالفروق الفردية - التنافس البنّاء.

و - محتوى العمل وتأثيره على الإنتاجية:

لا يتوقّف الأمر على مناخ العمل الذي ينتج عن نمط الإشراف ونوع العلاقـات ضمـن جماعة العمل فقط. بل إن أحد أهـم عوامل الإنتاجية ترتبط أيضاً بمحتوى العمل نفسه. ذلك أن هذا المحتوى يرتبط بإرضاء المحرّكات الوجودية للشخصية ومن أبرزها:

- **تحقيق الذات من خلال الإنجاز:** باعتباره على قمة مدرج محرّكات

السلوك الإنساني. كل إنسان بحاجة لأن يحسّ أنه أنتج شيئاً، أنه بنى وحقّق وترك آثاراً مهمة مشهوداً لها تعرف هويته المهنية.

- **التخصص ومستوى العمل**: لا يهمّ المرء أن يعمل ليعيش فقط، بل يهمه أيضاً أن يقوم بعمل مميّز ذي مستوى ونوعية تستدعي تخصّصاً وخبرة مهنية متقدّمة. مما يُشعره بالاعتزاز الناتج عن وضعه الوظيفي والشخصي على حدّ سواء (إنه الخبير والمرجع).

- **السيطرة على أساليب العمل**: إن السيطرة على وتيرة العمل ترتبط بالحاجة إلى السيطرة على المحيط التي تشكّل محرّكاً أساسياً للسلوك. فالعامل بحاجة لأن يشعر بأنه سيد عمله وله رأيه الإيجابي في تحديد أسلوب هذا العمل ووتيرته. إنه بحاجة لأن يشعر بأنه هو صانع هذا العمل ومسيّره وليس مجرد أداة منتجة يُتوقّع منها فقط جهد معيّن لقاء أجر معيّن.

- **فرصة استغلال المهارات والقدرات**: لا يهمّ الإنسان أن يعمل فقط، بل يهمّه أن يبرز قدراته وإمكاناته ومهاراته في العمل. يهمّه أن ينجح وأن ينمو ويتقدّم، من خلال إحساسه بأن لديه ما يقدّمه. وبأن ما يقدّمه على صلة وثيقة بإمكاناته وطاقاته التي تمثّل مصدر إحساسه بجوانب القوة في ذاته.

- **التقدّم في تحمّل المسؤولية**: من خصائص البشر، كما هو شأن الحياة عموماً، النمو والكبر والتقدّم. ويتمثّل ذلك على مستوى العمل في الترقي والتقدّم في تحمّل المسؤوليات. كل إنسان يجب أن ينمو ويرتقي إلى مواقع المسؤولية لما في ذلك من مشاعر بالأهمية والقوة والسيطرة على الواقع والمصير. ولما له أيضاً من تحقيق للحاجة المهمة إلى المكانة والتقدير والبروز الاجتماعي

والإعجاب به. إن العمل الذي لا يتيح للمرء فرصة لتجاوز ذاته ووضعه سيتحوّل إلى عنصر إختناق وجودي يلقي بالمرء في الروتين والبلادة أو الرتابة. أما العمل الذي يتضمن تحدّيات وفرصاً للتقدّم على مستوى القدرة والمكانة المسؤولية، فهو الذي يمثّل فرصة لتحقيق مسار مهني صاعد تجعل المرء يحسّ بأنه بنى وقطع شوطاً في إنجازه وأعطى معنى لحياته المهنية، وأعطت هذه الحياة المهنية معنى لوجوده.

ز - فرص الترقّي وتأثيرها على الإنتاجية:

يرتبط الإنجاز المهني بدرجة قناعة الفرد بأن حظه في الترقية رهن بمستوى أدائه في عمله، وأن بإمكانه أن يتقدّم في سلم المسؤوليات والمكانة من خلال جهده وتنميته لإمكاناته واستغلاله لها. ولكن إذا شعر بأن الترقية لا ترتبط بالإنتاجية بل ترتبط بعلاقات النفوذ، فإنه سيدير ظهره للإنجاز ويركّز اهتمامه على تنمية علاقاته مع المسؤولين من خلال كل أساليب التقرّب المعروفة. وهنا يحلّ الاهتمام بالولاء محل الاهتمام بالأداء كمفتاح للوصول.

كما يرتبط الإنجاز المهني والدافعية في العمل بدرجة جاذبية الترقية ومستوى التوقّع بصدد فرصها وإمكاناتها.

تنخفض الإنتاجية:

- إذا اعتقد الشخص بأن الترقية لا دخل لها بمستوى الأداء.
- وإذا كان غير مبالٍ بالترقية.

ترتفع الإنتاجية:

- إذا اعتقد الشخص بأن ترقيته رهن بأدائه.

- إذا كانت لديه درجة توقّع عالية بصدد ترقيته، أي إذا كان لديه مستوى طموح عالٍ.

ح - سياسات الأجور وتأثيرها على الإنتاجية:

ترتفع الإنتاجية إذا شعر الموظف بعدالة سياسة الأجور في المؤسسة لقاء ما يقدّمه من جهد.

تنخفض الإنتاجية إذا أحسّ الموظف بالغبن، وذلك بصرف النظر عن الواقع الموضوعي. وهكذا فالموقف من الأجر لا يقتصر على قيمته الموضوعية أو قدرته الشرائية فحسب، بل هو يتعلّق أيضاً بالدلالة النفسية للأجر. حيث ترتبط قيمة الأجر بالقيمة الذاتية ويرتبط كلاهما بالإحساس بالاعتبار والتقدير والاعتراف بالأهمية.

وهكذا فالموقف من الأجر = درجة إشباع الأجر للحاجات الأساسية + القيمة المعنوية المقارنة للأجر الفردي بأجور الآخرين، وبأجور المهن المماثلة في المؤسسات الأخرى.

يتّضح من مقوّمات الرضا الوظيفي مدى أولوية وأهمية القيادة المنمية التي تعترف بالمرؤوسين وتقدّر إمكاناتهم وتطلق طاقاتهم، من خلال المشاركة النشطة في تسيير الأعمال وإنجازها، وخلق بيئة تنظيمية يجد المرء فيها ذاته ويشعر بالتقدير والانتماء.

رابعاً: تغيير المنظور:

يدعونا كل من هودجز وكليفتون (2004) في عرضهم للتنمية القائمة على أوجه الاقتدار في الإدارة كما في التنشئة والتربية والحياة عموماً إلى تغيير المنظور. فبدلاً من محاولة إصلاح العيوب وأوجه القصور والاكتفاء بالتركيز عليها عند المرؤوسين، من الأفضل البحث عن أوجه

القوة لديهم وتدعيمها وتحفيزها مهما كانت محدودة. تتمثّل الدعوة في الرهان على أفضل ما لدى كل شخص (سواء أكان موظفاً، أم طالباً، أم طفلاً) بدلاً من الاقتصار على علاج أوجه قصوره. فمن الأفضل البدء في مساعدته على أن يصبح متميّزاً في شيء محدّد من أن يكون وسطاً في العديد من الأشياء.

ساعد الآخرين «مرؤوسين وطلاباً» على البدء باكتشاف مجال القدرة والموهبة. ثم حدّد القدرة والموهبة النوعية من ضمن هذا المجال. ثم تحوّل إلى المعرفة والتدريب لبناء المهارة العملية في هذه القدرة أو الموهبة النوعية، وصولاً إلى بناء الاقتدار وتجسيده في الممارسة. إنها خطوات ثلاث متسلسلة: تحديد أوجه الاقتدار، استيعابها في مفهوم الشخص عن ذاته ونظرته إلى ذاته من خلال المعرفة والتدريب، وصولاً إلى الممارسة وما ينتج عنها من تغيّرات سلوكية. وتحتلّ التنمية (المهنية) القائمة على الاقتدار حالياً، مكانة رائدة في علم النفس الإيجابي وتطبيقاته العلمية في الإدارة والتربية.

كما أظهرت الدراسات أن التنمية القائمة على الاقتدار تعمل على زيادة الدافعية والإنتاجية، والرضا، والالتزام، والروح المؤسسية في مجالات الصناعة والإدارة والتربية والتنشئة. كما أظهرت الأبحاث في علم النفس الإيجابي أن بناء القدرات وتنميتها والانطلاق منها يشكّل واحداً من أكثر الطرق فاعلية في علاج العديد من المشكلات التحصيلية، أو السلوكية، أو العلائقية.

كما أثبتت الدراسات أن أفضل وسيلة لوقاية الجيل الناشئ (المراهقين والشباب) من الآفات على اختلافها (إدمان، أمراض خطرة، سلوكات مدمّرة ذاتياً) ليس حملات التخويف الشائعة، وإنما بثّ الثقة

في نفوسهم، وتعزيز تقديرهم لذاتهم واحترامها، من خلال الشغل على ما لديهم من طاقات وإمكانات إيجابية وتنميتها، في إطار برامج تتوسّل المشاركة والمبادرات الذاتية، والعمل الجماعي الذي يوفّر المكانة والتقدير. تلك هي معطيات علم النفس الإيجابي التي تثبت فاعليتها وأدواتها التطبيقية العلمية بشكل متزايد على مختلف الصعد الفردية والاجتماعية والمؤسسية، كما على صعيد المجتمع المحلي، وإدارة الشأن العام.

ويتجلّى تغيير المنظور هذا في دراسات علم النفس الإيجابي في تدريب المديرين التنفيذيين والأنشطة الشبابية.

تعرض لنا كل من كارول كاوفمن وآن سكاولر (2004) توجّه علم النفس الإيجابي في تدريب المدير التنفيذي. يعني التدريب الشخصي للمدير، وتقديم مساعدة له لزيادة قدراته ومهاراته وإنجازاته وأدائه. وقد يكون التدريب لجلسة استشارية واحدة، أو لعدة جلسات. وعلى عكس التدريب الجماعي الذي يتّخذ شكل وصفة جاهزة للجميع، فإن التدريب الفردي يصمّم بناء لأوضاع وظروف كل حالة.

وتذكر هاتان الباحثتان أن التدريب التخصصي التقليدي، قد تأثّر بالتيار المرضي السائد في علم النفس، حيث انخرط في إصلاح المعوقات وحلّ المشكلات. وفي المقابل فإن علم النفس الإيجابي يتوجّه نحو تعزيز الاقتدار وتنمية الإمكانات، وصقل المهارات؛ وهو ما يعرف بالتدريب بالمشاركة النشطة (Co-active Coaching)، إذ يقوم المدرّب بمساعدة زبائنه على تخطيط برنامجهم الشخصي في التنمية الذاتية، حيث يتحمّلون مسؤوليتهم عن تنفيذه بحسب ما يقرّرون. إنه يساعدهم على التبصّر في قدراتهم وإمكاناتهم واستكشاف فرصهم،

وتكوين خياراتهم وتوجيهها وتحقيقها. ويتشارك معهم في التغلّب على مقاوماتهم وتحفّظاتهم في هذا الصدد، ومحاربة النزوع نحو الاتكالية على مرجعيات عارفة تطرح عليهم الحلول. إننا بصدد نموذج تحقيق الذات وإمكاناتها (Actualizing Model).

ويستفيد المدرب في ممارسة مهمته وتدخّلاته من مختلف طرائق علم النفس الإيجابي والعلاج المعرفي: يبحث عن الميسِّرات الظاهرة والضمنية، وعن القدرات غير المستغلّة، ويحاول مساعدة المتدرّب على الاستفادة من تجارب الحياة في قطاعات النشاط المختلفة خارج العمل الإداري، في تحوّل من التوجّه إلى الماضي وعثراته إلى المستقبل وآفاقه، والشغل على الفاعلية الذاتية والجماعية لدى المتدرّب وجماعته، مع تحديد أهداف واضحة محدّدة تشكّل تحدّياً للمهارات والإمكانات، وتعبّئ الدافعية للمواجهة انطلاقاً من نظرية الأمل الفاعل. كما قد يلجأ إلى طريقة تعديل الأفكار المتّبعة في العلاج المعرفي، في عملية مناقشة للأفكار والقناعات السلبية وصولاً إلى درجة معقولة من الواقعية التي تفتح باب الإيجابيات. إننا بصدد تدريب يقوم على فلسفة بناء الاقتدار وإطلاق الطاقات الحيّة.

أما ريد لارسن وزملاؤه (2004) فيشتغلون على تنظيم الأنشطة الشبابية بمثابة سياقات ميسّرة للنمو الإيجابي. يتّضح من الدراسات حول أنشطة الشباب خارج برامج الدراسة، إنهم يحقّقون نمواً جليّاً في العديد من جوانب شخصيتهم من خلال الانخراط والمشاركة في التخطيط واتخاذ القرار والتنفيذ، حيث يتحوّلون إلى فاعلين منتجين للتغيير الذاتي: تقدير الذات، الدافعية، المبادرة، روحية الفريق، الانفتاح على الآخرين وأفكارهم ومبادراتهم، وذلك بدلاً من الانقياد التبعي

لما يخطّطه المسؤولون عن الأنشطة. تعمل هذه البرامج على اكتساب رأس مال اجتماعي (تفاهم، وتجاوز الفروق) وتعلّم المسؤولية. ويتبع قادة الأنشطة، من أجل تحقيق هذه الغاية سياسة توازن ما بين مبادرات الشباب، وبين توجيههم (تقديم الاستشارة والتأطير المرن). إنهم يواكبون مبادرات الشباب ويدفعونهم إلى قيادة العملية ومتابعتها. كما يساعدونهم على بناء ثقافة العطاء والبذل، من ضمن إطار المتابعة (كي لا يحيد الشباب عن الهدف، أو يحدث تراخٍ). يخلق مسؤولو الأنشطة، لهذه الغاية، الأطر الميسّرة لإنجاز النشاط بحيث يتمكّن الشباب من العمل، وإثارة الحماسة لديهم لإعطاء أقصى ما عندهم.

ويتمثّل الهدف العام لأسلوب إدارة الأنشطة هذا، في أن يصبح الشباب هم المنتجين النشطين لنموهم الذاتي ونمو مهاراتهم، من خلال مجالات تعليم نشط متعدّدة. وبذلك يصبحون قادرين على تحقيق أهدافهم مستفيدين من خبرات قادة النشاط، مما يعمل على تنمية قدراتهم على تحمّل مسؤولية نموهم الذاتي، ومسؤولياتهم تجاه المؤسسة والآخرين.

تلك هي القيادة التحويلية المنمِّية التي تعمل على إطلاق الطاقات وتنمية المهارات، بحيث تحقّق ضمان حسن الإنجاز واستمرارية العمل ونماء الأفراد والمؤسسة. وهو ما يمكنها من التفرّغ للتخطيط لمزيد من التطوير والنمو، بدلاً من الغرق في الانكباب على تدبّر حلول مشكلات العمل اليومية. تلك هي النقلة النوعية المطلوبة على صعيد الرياسة والقيادة في عالمنا العربي. الوصاية الفوقية والمرجعية المركزية المفرطة، وأحادية الرؤية والقرار لا بدّ أن تدخل في الطريق المسدود: فلا المؤسسة تنمو، ولا الأفراد يزدهرون ويحقّقون ذاتهم ويلتزمون

ويتمـون. إنـه خيـار يتطلّب تغيير المنظـور فعلياً، إذا أريـد الخروج من مـآزق التسـيير والتنمية الشـائعة عربياً. إذ لا تنميـة إلاّ من خلال الرهان علـى الفاعليـة الفردية والجماعية وتوفير سـبل تعزيزهـا، وبناء الاقتدار الذاتي والجماعي.

الفصل الثامن

الانفعالات الإيجابية، السعادة وحسن الحال

تمهيد:

يـؤدّي الاقتـدار الإنسـاني في مختلـف مقوّماته؛ إلـى تحقيق الرضا الكيانـي، مما يطلـق عليه اختصاصيو علم النفس الإيجابي تعبير حسـن الحـال (Well Being). إلاّ أن حسـن الحـال الذي يشـكّل تتويج إنجاز الظفـر فـي معركـة الوجـود، أبعد ما يكون عـن الحظ والحظـوة اللذين يقطفهمـا المـرء ثمـرة ناضجة بدون جهـد، فهو حالة كيانيـة تُبنى ضمن سـياقات بيئية ملائمة. وحسـن الحال هو الابن الشـرعي لتزاوج كل من الاقتدار الإنسـاني والانفعالات الإيجابية. وما عـدا الحديث المقتضب عـن الذكاء العاطفي، فإن الانفعـالات الإيجابية، في حالاتها ودينامياتها ومقوّماتهـا وآثارهـا وطرق تعزيزها، ما زالـت تتطلّب حقّها من البحث؛ مما سـيتمّ العمل عليه في هذا الفصل. هناك علاقة جدلية متبادلة التأثير مـا بين التفكيـر الإيجابـي والانفعـالات الإيجابية، إذ يعـزّزان بعضهما بعضاً، ويشـكّل كل منهما شـرطاً ضرورياً لقيام الآخر. ولقد عرضنا في فصـول سـابقة دور التفكيـر الإيجابي فـي توليد الانفعـالات الإيجابية، ويتعيّـن اسـتكمال هـذه الجدلية من خلال عرض دور هـذه الأخيرة في هـذا التفكيـر الإيجابي من ناحية، وفي تعزيز إمكانـات بناء الاقتدار وما

يتوّجه من حسن حال كياني من الناحية الأخرى.

يشغل حسن الحال وما يصاحبه من خبرات سعيدة مكانة مركزية في أبحاث علم النفس الإيجابي. إذ يجعله مؤسّسو هذا العلم واختصاصيوه غايتـه الكبـرى، ويجعلون من مهمة بنائه وتمكيـن الناس من تحقيقه في حياتهـم، الوجـه النمائي الأكثر صدارة في وظيفة علم النفس، في مقابل هيمنـة المرضـي. ذلك أن عـلاج المرضي، ولـو أنه يمهّد السـبيل أمام انطـلاق الطاقـات الحيّة النمائيـة، إلاّ أنه لا يضـمن تحقيقهـا بالضرورة. فالخلو من المرض الجسـدي لا يضمن تلقائياً، كما سـبق بيانه، استثمار طاقـات الجسـد إلـى حالتهـا الفضلـى. كمـا أن الخلو مـن الاضطراب الانفعالـي لا يضمـن بالضـرورة بدوره، تفتح الانفعـالات الإيجابية وما تولّـده من حالات سـعادة وحسـن حال. ذلـك هو بدوره مشـروع آخر يتعيّـن على الإنسـان الانخـراط في ورشـة بنائه. كذلك فـإن الخلو من الاضطـراب النفسـي لا يوفّر بالضـرورة الصحة النفسـية الفاعلة بكامل أبعاد الكفاءة الكليّة للشخصية.

يبحـث هذا الفصل في الانفعالات الإيجابية وحسـن الحال الكياني فـي مختلـف مكوّناتهما، مما يتجلى في خبرة السـعادة. وهو ما يشـكّل بالطبـع غايـة كل إنسـان وبغيتـه، على تعدّد ألوان ومسـتويات السـعادة وحسـن الحـال. ويُجرى من أجل ذلك اسـتعراض الأبحاث والأدبيات الأساسـية التـي يطرحهـا علم النفـس الإيجابي في الموضـوع، وبرامج العمـل التـي تفتح آفاقـاً أمام المرء كـي ينخرط في عملية تعزيز حسـن حاله، ويأخذ قسطه المستحقّ من السعادة.

ولا بـدّ في هذا المقام من الإشـارة إلى أن هذه الأبحاث والأدبيات قد طوّرت في الأصل لخدمة الإنسان الغربي في المجتمعات الصناعية،

وما بعد الصناعية المتقدّمة. ولذلك فلا بدّ من عملية تحليل ومناقشة حين الخوض فيها، وصولاً إلى مواءمتها لخصائص إنساننا العربي واحتياجات بناء اقتداره ورفاهه الإنساني. ذلك أن الحديث الغربي عن حسن الحال يمثّل تتويجاً لما توفّر ويتوفّر لإنسانه من مقوّمات الرفاه الإنساني الأساسية. بينما يتعيّن أن ينطلق هذا الحديث لدينا من العمل على توفير شروط قيام هذا الرفاه. إننا ما زلنا في بداية هذه المسيرة التي تتعرّض للكثير من التعثّر، نظراً لما استفحل في مجتمعاتنا من أسباب القهر والهدر. تطرح في هذا الصدد مسألة تتجاوز مفهوم التنمية الاقتصادية والبشرية الذي درجت عليه تقارير الأمم المتحدة وطروحاتها المعروفة في الموضوع. إنها مسألة «الرفاه الإنساني» التي يتبناها تقرير التنمية الإنسانية العربية (2002). يشكّل هذا التقرير تحوّلاً استراتيجياً جوهرياً في النظر إلى الإنسان والتنمية من خلال تعريفها على أنها «تنمية الناس، من قبل الناس، ومن أجل الناس»، حيث الإنسان هو الأساس والوسيلة والهدف من التنمية، وليس مجرد التنمية الاقتصادية التي تظل خيراتها حكراً على القلّة المتسلّطة وجماعتها المتنفّذة.

يتمثّل الرفاه الإنساني، وهو لبّ التنمية الإنسانية، في عملية توسيع نطاق خيارات الناس في جميع ميادين سعي الإنسان، وذلك من خلال تمكين الناس جميعاً عن المشاركة بفاعلية في عملية بناء حياتهم وصناعة مصيرهم. ويتمّ ذلك من خلال القضاء على كل أوجه القهر والهدر من ناحية، وبناء الاقتدار الإنساني من الناحية الأخرى، مما يشكّل حتمية أخلاقية. وما زالت الغالبية الكبرى من سكان عالمنا العربي دون حدّ الرفاه الإنساني؛ بمعنى إحترام إنسانية الإنسان وحرياته الأساسية والمؤسسات الحامية لها، ولو أن هناك شريحة تحظى بالرفاه المادي، إلاّ أنها ما زالت دون مستوى الرفاه الإنساني، بمعنى صناعة

الإنسان لمصيره وتوسيع نطاق خيارات إدارة وجوده.

يمثّل حسن الحال وبنائه إذاً التتويج لمعركة بناء الرفاه المادي والإنساني. ولا بدّ أن يطرح بحث حسن الحال ضمن هذا السياق، وإلاّ فإنه يتعرّض للتحوّل إلى مجرد كلام طوباوي يتغافل عن معطيات الواقع. أو هو يتحوّل إلى مجرد عملية استيراد للجاهز من النظريات من دون فحص مدى ملاءمتها لواقعنا، وبذل الجهد للاستفادة من معطياتها في تطوير هذا الواقع؛ مما شاع وقوع علماء النفس العرب فيه، مغفلين في ذلك التصدّي الفعلي لمشكلاتنا الحقيقية في خصوصياتها.

أولاً: الانفعالات الإيجابية:

1 - الأسس العامة للحياة الانفعالية:

ليس هناك إجماع على تعريف محدّد للانفعال، إلاّ أنه يمكن اعتباره بمثابة جهاز الضبط الحراري لتكييف المتعضى للاستجابة إلى المثيرات والوقائع. إنه في الآن عينه ردّ فعل فسيولوجي ونفسي لتعبئة الجهاز الحركي، انطلاقاً من إدراك طبيعة المثيرات في وضعية ما ودلالتها، وبالتالي إطلاق الدافع النفسي للسلوك تجاهها. ولذلك فمن الممكن تعريف الانفعال بمثابة متوالية من التغيّرات الحاصلة في خمس منظومات عضوية (معرفية، فسيولوجية، نفسية، حركية وتوجيهية) تحدث بشكل متزامن استجابة لتقديرنا لمدى ملاءمة مثير خارجي أو داخلي، بالنسبة إلى مصلحة المتعضى المركزية. ولهذا فإن للانفعال وظيفة تكيفية تطورياً تخدم في الأساس دوافع البقاء والتفاعل والتكاثر.

العلاقة وثيقة ومتبادلة التأثير ما بين الانفعال والإدراك والتفكير. وكلاهما يتحكّمان بالسلوك ويوجهانه. يشكّل الانفعال البطانة الوجدانية

للتفكير والتي من دونها يعمل بشكل آلي محايد وبارد، يفتقر إلى تلك الشحنة الذاتية المميّزة لدلالات الأشياء ومعانيها. كما أن التفكير يضبط الانفعالات من حيث الشدّة والنوع ويوظفها لحسن الاستجابة للوضعيات وإدارة التفاعلات والسلوكات؛ بما يخدم مصالح المتعضي. تكامل الأمرين هو ما يمثّل الذكاء العاطفي الذي يساعد على إدارة الذات والحياة والعلاقات بالنجاح المطلوب.

يختلف الانفعال عن الإحساس الجسدي (Fredrickson, 2002)، في أنه يتطلّب تقديراً معرفياً للمثير أو الوضعية ليعطيها معنى معيّن كي تنطلق، بينما الإحساس هو مجرد ردّ فعل عصبي على المثيرات الفيزيقية (إحساس بالحرّ أو البرد أو النعومة، أو الطعم أو الشمّ، إلخ...). وبينما ترتبط اللذة بالأحاسيس الجسدية، فإن الانفعالات الإيجابية قد تحدث من دونها (مثل الفرح لتلقي نبأ سار، أو الاهتمام بفكرة جديدة). وهكذا تعتبر الأحاسيس السارة بمثابة استجابات لإشباع الحاجات الجسدية، وإلاّ فإنها قد تصبح غير سارة (لذة الأكل في حالة الجوع، مقابل الانزعاج من الأكل في حالة التخمة). كما تميّز فريدريكسون ما بين الانفعالات والمزاج، حيث تتعلّق الأولى بوضعيات شخصية ذات معنى وتحتلّ مركز الوعي، بينما تبقى الحالات المزاجية عائمة وأكثر عمومية وانتشاراً وتحتلّ خلفية الوعي.

تتنوّع الانفعالات من حيث النوع والشدّة والمستوى، إلاّ أنها تندرج جميعاً ضمن نظامين عصبيين حيوين تَطَوَّرا لتكيّف الإنسان في التعامل مع تحدّيات البيئة وإمكاناتها، وصولاً إلى البقاء والتكاثر. الأول هو نظام الانفعالات السلبية وهو دفاعي، تجنبي حمائي ضد الأخطار (قلق، غضب، حزن، قرف، ضيق، إلخ...). الثاني هو نظام الانفعالات

الإيجابيـة الدافـع للنمو والتوسّـع والانفتاح والتفاعـل والارتباط (فرح، حماسة، سرور، بشر، انطلاق).

وعلـى عكس الأفكار الشـائعة فـإن الانفعالات السـلبية والإيجابية لا تشـكّل طرفي خط مسـتمرّ، من أقصى السـلبي إلـى أقصى الإيجابي وإنما هي تتبع نظامين حيويين مستقلين تطوّرا لخدمة أغراض وحاجات مختلفة كلياً. ومن هنا ضرورة دراسـة كل من النظامين بشـكل مسـتقلّ عـن الآخـر (Watson, 2002) حيـث لـكل منهما وظائف قائمـة بذاتها ومتعارضة في اتجاهها.

لقد غلب على البحث العلمي الاهتمام الأساسـي بنظام الانفعالات السلبية نظراً لارتباط ذلك بالحاجة إلى علاج الاضطرابات الفسيولوجية/ الجسـدية، أو النفسـية/العقلية المرتبطـة بهـا. وتمّ بالتالـي تجاهل نظام الانفعـالات الإيجابيـة التـي كان يعتقـد بأنـه يكفـي عـلاج الاضطراب الانفعالـي كـي يتمّ انطـلاق الانفعـالات الإيجابية، مما بيّنـت الأبحاث الحديثـة خطأه. فالانفعالات الإيجابية، بمثابة نظام مسـتقلّ، تحتاج إلى عملية تفعيل قائمة بذاتها كي تنشط إلى أفضل مستوياتها.

أما نظام الانفعالات السـلبية فله وظيفة تطورية مهمة جداً في حفظ النـوع، رغم طابعه المؤلم والمنفر. فهو يشـكّل نظام الاسـتنفار (القلق، الخوف، الغضب، الحنق...) للحماية ضد الأخطار والتهديدات وتجنّبها من خلال الهروب، أو مواجهتها من خلال القتال، تبعاً لتقدير معادلة القوة الذاتية في مواجهة التهديد: قوة ذاتية عالية تؤدّي إلى القتال والمواجهة؛ قـوة ذاتية متدنية تؤدّي إلى الهروب. وبين القتال والهروب هناك موقف التجمّد أو الاستكانة أو الرضوخ في المواجهات والصراعات العلائقية. يمثّل الاكتئاب الاستجابة لفقدان المكانة في الرهط البدائي، وما يحمله

هـذا الفقـدان مـن خطر التعرّض للفنـاء. يؤدّي الاكتئاب إلـى تعطيل ما يشـكّله الفـرد من تهديـد للآخرين مما يصرف هـؤلاء عنه (الاكتئاب ← رضوخ واستكانة ← عدم تشكيل تهديد ← تجنّب أذى الطرف الأقوى). ذلك ما يلاحظ من سلوكات الرضوخ في صراع المرتبية بين الحيوانات. ويؤدّي الحزن بمثابة، اسـتجابة للخسـارة، إلى المزيد من تعبئة الطاقات وبذل الجهد لتعويضها ودفع ضررها على مصالح البقاء الحيوية. ولولا الحزن على الخسارة لما نهض أسلافنا إلى القيام بالجهد اللازم لعلاجها والحفـاظ علـى بقائهم. كمـا أن الغيرة تدفع إلى اليقظـة والحيلولة دون خسارة القرين. كذلك هو حال الغضب بمثابة استجابة تهيئ للقتال ذوداً عـن موارد الحياة والذرية. وهكذا يقول كار (2004) بأن هناك انفعالات سلبية مؤلمة أو مفجعة إلاّ أنها تكيفية نشأت بمثابة آليات نفسية متطوّرة للحفاظ على النوع (باس، 2009).

وفـي المقابـل فإن نظـام الانفعـالات الإيجابيـة هو المسـؤول عن الانفتاح على البيئة ومسـتجداتها، وإثارة الرغبة في الاكتشـاف والإقدام والمغامـرة. كما أنه المسـؤول عـن التفاعل وإقامة العلاقـات والروابط سواء العاطفية منها، أم علاقات التحالف والتعاون والغيرة والعطاء. وهو المسـؤول عن النمو والتوسّـع والتمـدّد وتجاوز الواقع؛ مما شـكّل ولا يزال الدافع الأسـاس للتقـدّم والبناء، والإنجازات التي حقّقتها البشـرية فـي مغامرة تقدّمها. ولـولا هذه الانفعالات الإيجابية لما أقبل الإنسـان على الدنيا، ولما اسـتمرّ سـعيه لإحراز المزيد من التقدّم والسيطرة على واقعه ووجوده، ولما سعى وراء الحماسة والإبداع وطلب مشاعر النشوة وأحاسـيس امتـلاء الوجود. هذه بدورها آليات نفسـية متطـوّرة توارثها جنسـنا البشـري عن أسـلافه الأوليـن خلال عملية نشـوء النـوع وبقائه وتكاثـره، وارتقائـه، وصـولاً إلى مظاهر السـيطرة الراهنة لهـذا الجنس

على الكوكب وما فيه. إنه نظام تعظيم الموارد والفرص والسيطرة على الواقع، وبالتالي المزيد من فرص البقاء والنماء والتكاثر، أورثه إيانا أسلافنا. ولقد أصبح كلا النظامين بمثابة آليات فطرية ذات وظائف تكيفية حيوية.

هناك ثلاثة أنظمة عصبية تضبط السلوك وتوجّهه وهي على علاقة بسمات الشخصية التي تغلب على الناس وما يتّصفون به من فروق فردية (Carr, 2004). يسمى النظام الأول نظام تيسير السلوك الموجّه للانفعالات الإيجابية. وهو ينشط استجابة لإشارات المكافأة، ويطلق عليه اسم نظام المكافأة العصبي البيولوجي. إنه يحرّك دافع الإنجاز والتوسّع والسيطرة والنماء والبناء والعلاقة وما يرتبط بها من انفعالات إيجابية: التمكّن في البحث عن الطعام والقرين الجنسي وإشباع حاجات العيش، وتعزيز السيطرة. وهو يتعلّق بإفراز الموصل العصبي الدوبامين (Dopamine)، وانتشاره في الدماغ الأوسط والقشرة الدماغية. ومن المعروف أن للدوبامين دوراً مهماً في تسارع العمليات الذهنية وارتفاع درجة الحماسة والنشوة، وتصاعد الإحساس بالتوسّع الذاتي ومشاعر السيطرة والمنعة وسلوكات الإقدام.

وفي المقابل هناك نظام ثانٍ يتطابق مع مزيج من سمات اللطف، والاعتدال، أو الرزانة والاقتصاد في القصد، والحرص المهني والخلقي، والضبط المتعقّل. ويطلق عليه تسمية «النظام المقيّد» (Constraint System). وينشط مع ارتفاع الموصل العصبي السيروتونين (Serotonine)، حيث يعمل على الحدّ من جموح نظام تيسير السلوك والبحث عن المكافأة والشطط في الحماسة والإثارة، مما يحول دون الإقدام على سلوكات مدمّرة ذاتياً من خلال الانخراط في مغامرات غير

محسوبة (كما يلاحظ لدى تعاطي الكوكايين الذي يعمل على تسريع الدوبامين). لهذا النظام العصبي المقيّد دور حيوي مهم تطورياً في عدم تبديد الطاقات الحيوية والموارد المتاحة، والعمل على حسن توظيفها بالشكل والظرف الملائمين. كانت تلك مسألة حيوية لدى أسلافنا في حسن إدارة إمكاناتهم ومواردهم المحدودة جداً، مقارنة بتحدّيات عيشهم وأخطارها: عدم الانغماس المتهور في اللحظة، وإدخال المستقبل بالحسبان.

وهناك نظام ثالث هو نظام التجنّب والصد، وتتمثّل وظيفته في التمييز بين المثيرات المهدّدة التي تحمل أخطاراً داهمة أو محتملة على السلامة والبقاء وسوء العاقبة، وتلك التي لا تحمل تهديداً. إنه يقوم بصدّ السلوك في مواقف التهديد من خلال الهروب أو التجنّب أو الرضوخ والتجمّد. إنه النظام الذي يوجّه سلوكات تجنّب العقاب. ويستمدّ نشاطه من كل من الموصلين العصبيين النور أبينفرين (Norepinephrine) والنور أدرينالين (Noradrinaline) اللذين يطلقان انفعالات القلق والخوف والاستنفار المفرط (التعبئة النفسية الدفاعية) وانعدام التأكّد، والتوجّس، وإيثار السلامة والبحث عن الاحتماء من خلال الانكفاء، وكلها تتطابق مع الاضطرابات الانفعالية العصابية المعروفة.

النظام الثاني المقيّد المتعقّل يعدل من جموح النظامين الآخرين، ويدفع بهما إلى مستوى الاعتدال الذي يحمي، من دون تفريط بالمصالح والمكانة والنماء. تلك هي الآليات النفسية العصبية المتكيّفة الموروثة عن الأسلاف.

ولا بدّ هنا من وقفة وعي وتبصّر بواقع حال إنساننا العربي. لقد تعرّض هذا الإنسان لعمليات قهر وهدر تاريخية وراهنة، على مدى

الساحة العربية. فرض عليه الرضوخ والاستكانة والتبعية والاستسلام، من خلال آليات القمع والقهر المعروفة، التي وضعته في حالة تهديد دائم للكيان والمصالح، ومنع أسباب النماء والتوسّع والانطلاق. يتّضح من عرض هذه الأنظمة العصبية الحيوية الثلاثة أن عمليات القهر والهدر والاستبداد والتخويف والتهديد تشتغل من خلال تنشيط نظام التجنّب والصدّ والرضوخ، وذلك على حساب تعطيل شبه كامل لنظام تيسير السلوك والانفعالات الإيجابية الدافعة إلى الانفتاح والبناء والنماء والسيطرة على الذات والمصير. ليس من عجب إذاً شيوع ثقافة الندب والتغني بالآلام واستحضار المحن والعذابات، والاستكانة لقوى الاستبداد، من خلال إيثار السلامة. أنظمة الاستبداد تشتغل من خلال تعطيل نظام تيسير السلوك والنماء والانفعالات الإيجابية، وبالتالي فلا عجب من تعثّر مشاريع التنمية، واستمرار العطالة المجتمعية. هذا ما ولّدته أنظمة الاستبداد التي أَنِسَت طويلاً لنجاح أجهزتها القمعية في تعطيل نظام تيسير السلوك، وفرض تشغيل نظام الصدّ والتجنّب وإيثار سلامة الرأس، وحده. لقد اعتقدت أنها أصبحت آمنة بما فرضته من تاريخ آسن على شعوبها، وأن ذلك هو فعلاً وواقعاً حال هذه الشعوب.

إلاّ أن ثورات الشباب وتحرّك الجماهير وبذلها للعطاء والتضحيات من دون حدود، هي على المستوى العصبي الحيوي، انتفاضة على عطالة نظام الصدّ والتجنّب، وإطلاق حيوية نظام تيسير النماء والبناء، واسترداد المكانة. ذلك هو تفسير الحماسة وانطلاق الطاقات التي تعمّ العالم العربي. ومهما كانت نتائج هذه الثورات، إلاّ أن الأكيد هو أن النظام العصبي الحيوي المطلق لطاقات البناء والنماء قد تحرّك، وليس من اليسير مطلقاً العودة إلى شلّ نشاطه. طاقات الحياة لم تمت كما خيّل لأنظمة القهر والهدر، وإنما هي عُطّلت فقط. تشغيل نظام الانفعالات

السلبية، لم يقض، ولا يمكن أن يقضي على وجود نظام الانفعالات الإيجابية، بما هو نظام حيوي مستقلّ وقائم بذاته، وقابل دوماً للتنشيط الحيوي في اللحظة التاريخية الموائمة.

تتّصف الصحة النفسية، بالتنشيط المتواتر للأنظمة العصبية الحيوية الثلاثة، بما يضمن الحالة الفضلى من التكيّف. يتمّ تنشيط نظام تيسير السلوك حين يواجه الإنسان فرصاً لإشباع حاجاته وتكلّل مساعيه بالنجاح في حالة من تدنّي الأخطار. إلاّ أن البقاء يستلزم الحفاظ على الطاقات الحيّة وتجنّب تبديدها من دون مبرّر (دوام الإثارة أو الحماسة مثلاً يؤدّيان إلى الاستنزاف). وهنا يأتي دور تنشيط نظام الضبط وتقييد السلوك؛ متى نُقْدِم، والى أي مدى نحتاط للحفاظ على طاقاتنا والاقتصاد فيها (واطسون، 2002): متى نتحمّس ونثار وننطلق، ثم نهدأ ونمارس الاعتدال. وينشط نظام الصدّ (التجنّب والانكفاء والاحتماء) حين نجابه أخطاراً فعلية تشكّل تهديداً يتعيّن الوقاية منها (عدم تعريض النفس للتهلكة). وتقتضي المرونة الاستيعابية حسن تنشيط الأنظمة الثلاثة تبعاً لمتطلّبات الوضعية. ويؤدّي التوازن ما بين تنشيط هذه الأنشطة الثلاثة إلى حسن الحال الذاتي والنفسي والاجتماعي.

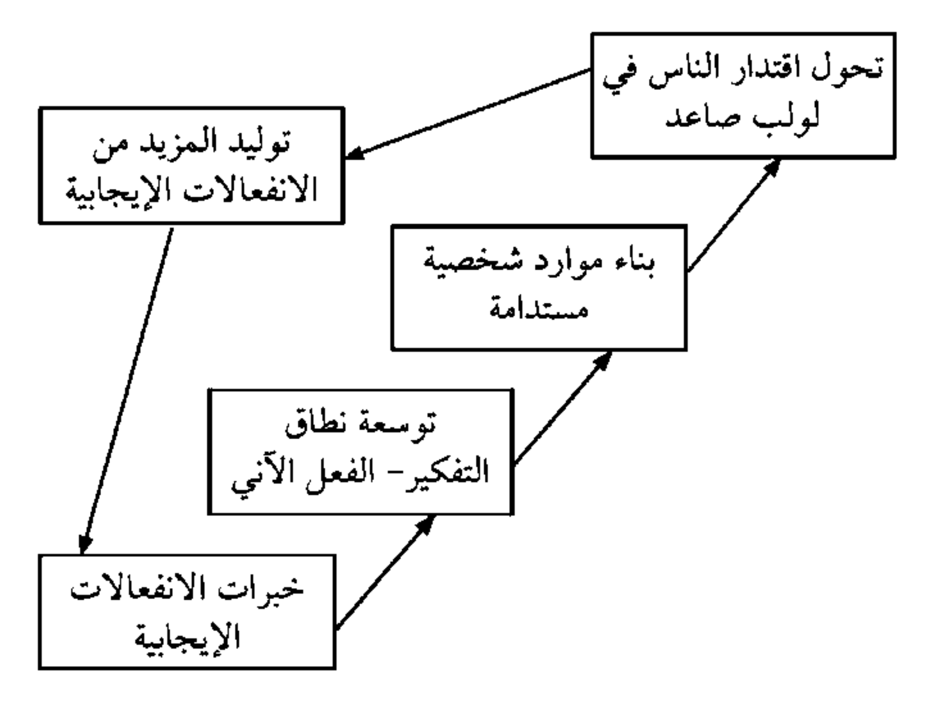
2 - الانفعالات الإيجابية ونظرية التوسّع والبناء:

لا تقتصر الانفعالات الإيجابية على المقاربة والانفتاح والتوسّع، وإنما هي تدفع إلى متابعة السلوك والمثابرة عليه، وهي لذلك تشكّل البطانة الوجدانية الدافعة للفعل. كما أن لها وظائف مهمة في تيسير ودفع كل من عمليات التفكير والسلوكات الاجتماعية.

وضعت كارول فريدريكسون في العام 1998 «نظرية البناء والتوسّع في الانفعالات الإيجابية»، محقّقة إسهاماً كبير الأهمية في تبيان وظائفها

البنائية النمائية عند الإنسان. تطرح هذه النظرية الرأي القائل بأن الانفعالات الإيجابية تقوم بتوسعة نطاق التفكير- الفعل الآني عند الناس، كما تبني مواردهم الشخصية المستدامة. وبينما تؤدّي الانفعالات السلبية إلى التركيز على أفعال نوعية، حيث يتمحور نطاق التفكير- الفعل على الخطر الداهم والعمل على التعامل معه وتلافي آثاره، فإن الانفعالات الإيجابية غائية وذات طبيعة توسّعية عامة. توسّع الانفعالات الإيجابية مجال الرؤية والخيار والقرار وبدائل السلوك. فالاهتمام والميل بما هو انفعال إيجابي يحرِّض على الاستكشاف والانفتاح على معطيات جديدة وتجارب متكاثرة، مما يوسّع من مدى الذات خلال العملية. وكلما توسّع نطاق التفكير- الفعل أدّى إلى بناء موارد شخصية أكثر دواماً: موارد مهارات حياتية مختلفة، أو موارد علاقات اجتماعية أو فكرية (توسيع المدارك والمعارف)، تحسين الوعي والاستبصار النفسي وإدارة الذات. وكلها موارد مستدامة على وجه العموم. وهكذا، ومن خلال خبرات الانفعالات الإيجابية يحول الناس ذواتهم؛ بحيث يصبحون أكثر إبداعاً ومعرفة ومرونة استيعابية، وتدامجاً اجتماعياً وصحة فردية.

كما تولّد الانفعالات الإيجابية البدئية نمواً لولبياً صاعداً نحو المزيد منها، وبالتالي المزيد من النمو. وتقدّم هذه الباحثة منظوراً جديداً حول الدلالة التطورية المتكيّفة للانفعالات الإيجابية. التوسّع والبناء على مستوى الفكر- الفعل أدّت إلى زيادة الموارد التي أدّت بدورها إلى زيادة فرص البقاء لأسلافنا الأولين، مما جعلهم يتكاثرون. كما أدّت هذه الزيادة في الموارد إلى تعزيز القدرة على مواجهة التحدّيات والظفر في التعامل معها مسلّحين بنمو مواردهم المعرفية والمهارية والمادية؛ مما سينتقل إلى ذريتهم بحيث يكتب لها الغلبة والبقاء.وبذلك تصبح الانفعالات الإيجابية مقوّماً كونياً من الطبيعة البشرية.



مأخوذ عن شكل 9 -1، كارول فريدريكسون (2002).

يدفع الفرح على سبيل المثال إلى اللعب والخلق على الصعد الاجتماعية أو الذهنية أو الفنية. كما يولّد علاقات اجتماعية أكثر وثوقاً واتساعاً. كما يؤدّي الإبداع الذي ينشط في حالة الفرح إلى إنتاج فني أو حلول مبتكرة للمشكلات. وهو ما يُسهم في مجمله في النمو والتقدّم الشخصي، الذي يؤدّي بدوره إلى المزيد من توليد الانفعالات الإيجابية. كذلك هو الحال بالنسبة لمختلف الانفعالات الإيجابية. وعلى العكس من ذلك تؤدّي الانفعالات السلبية إلى قيام لولب نازل: النكد يولّد المزيد من النكد، وانسداد الآفاق وانحسار الوجود، الذي يتركّز ساعتها على مولّدات النكد.

توفّر البراهين التجريبية من العيادة والمختبر دعماً ذا شأن لنظرية التوسّع - البناء. فهناك دليل جيّد على أن حالات المزاج الإيجابي توسّع

نطاقات التفكير-الفعل. أجرت فريدريكسون وزميلها تجارب على هذه النظرية. تبيّن مثلاً أن تداعيات الأفكار تزداد مع الانفعالات الإيجابية وتتدنّى مع السلبية. كما اتّضح أن فئران المختبر التي مُنعت من اللعب مع رفاقها أبدت عجزاً عن تعلّم مهارات حركية معقدة، على عكس تلك التي تمتّعت باللعب. كما تبيّن من التجارب المختبرية أن رفع الحالة المزاجية للمفحوصين من خلال مثيرات سارة أو ثناء، أو قراءة أفكار محببة عن الذات، أو تذكّر خبرات سارة، أو تفاعل مع أناس محببين تؤدّي كلها إلى آثار إيجابية على تنشيط العمليات الذهنية (التذكّر، الطلاقة الفكرية، الإبداع)، بينما أدّت الانفعالات السلبية إلى تضييق مدى النشاط الذهني (مما يعبّر عنه بالعامية بالدماغ المُقْفَل أو المسكر في حالة النكد، أو انسداد الآفاق في وجهنا في حالة الضيق والهم).

ومن المعروف في الصحة النفسية أن الأطفال الذين يتمتّعون بالتعلّق الآمن الذي ينمي لديهم الطمأنينة القاعدية، والانفعالات الإيجابية يبدون المزيد من المثابرة والمرونة واتساع الحيلة في حلول المشكلات من خلال توليد المزيد من البدائل. كما يبدون المزيد من السلوكات الفضولية والاستكشافية، ويطوّرون خرائط معرفية أعلى مستوى، وقدرة أسرع على التعلّم. ولقد بيّنت فريدريكسون في مختبرها في جامعة ويسكونسن (2002) أن الانفعالات الإيجابية والتعامل الذهني المتفتّح يتبادلان التعزيز، مما يتضمّن نطاقاً أوسع من الاستجابات والحلول الفاعلة من جانب، وتحسين الصحة وسرعة الشفاء والتعامل الناجع مع الشدائد من الجانب الآخر.

قدّمت فريدريكسون انطلاقاً من ذلك فرضية تقول بقدرة الانفعالات الإيجابية على إبطال مفعول الانفعالات السلبية. فطالما أن الإيجابية تبنى

وتوسّع، بينما الانفعالات السلبية تضيّق وتحدّد، فمن الممكن بالتالي الشغل على علاج السلبية من خلال تنشيط الإيجابية. تلك هي في الواقع آلية اشتغال العلاج المعرفي الذي يعمل على تحويل الانفعالات السلبية إلى انفعالات إيجابية أو أكثر واقعية وتوازناً، من خلال محاكمة الافتراضات الضمنية المغلوطة المولّدة للانفعالات السلبية. ولقد تبيّن من الممارسة أن الناس ذوي الأفكار الإيجابية والمرونة الاستيعابية، هم خبراء في توظيف الانفعالات الإيجابية لإبطال السلبية.

يتّضح من نظرية البناء-التوسّع للفكر-الفعل الذي توفّره الانفعالات الإيجابية مدى الغبن اللاحق بالإنسان المقهور، وبمجتمعات التسلّط والاستبداد، وما تفرضه من تفعيل أحادي لنظام الانفعالات السلبية. وليس من عجب إذاً أن تتعرّض هذه المجتمعات للانحطاط ويتعرّض إنسانها لعطالة التفكير-الفعل، حيث يصبح هم حماية الرأس هو الأساس.

كما قدّمت آليس آلسن (2002) إسهاماً طيباً في تبيان تأثير الانفعال الإيجابي على تيسير كل من السلوك الاجتماعي والعمليات المعرفية، وهو ما يستحقّ وقفة سريعة عنده.

يظهر عدد متزايد من الأبحاث أن الانفعالات الإيجابية المعتدلة (المشاعر السعيدة) تيسر مدى واسعاً من السلوكات الاجتماعية المهمة وعمليات التفكير. فهي تؤدّي إلى مزيد من الإبداعية، تحسّن عمليات التفاوض ونتائجها، كما تساعد على المزيد من التفكير المرن المنفتح الأكثر شمولاً. وهي تؤدّي إلى المزيد من السخاء والمسؤولية الاجتماعية في التفاعلات ما بين الذاتية. كما تُبيِّن الأدبيات أن الناس الذي يشعرون بالسعادة يغلب عليهم، في بعض الظروف، القيام بما

يريدون القيام به، كما أنهم يبدون المزيد من المسؤولية الاجتماعية، إضافة إلى استمتاعهم بما يفعلون، ويتمتّعون بدافعية أعلى لإنجاز أهدافهم، من موقع الانفتاح الأكبر على المعلومات والمعطيات. وهناك تلازم واضح ما بين الانفعالات الإيجابية ومرونة التفكير. فالانفعالات الإيجابية التي تتجلّى في مزيد من السخاء والعون والصداقة، وتجنّب الدخول في صراع عاطفي تساعد على المزيد من الابتكارية والقدرة على حلّ المشكلات وتوليد البدائل وتقويمها، واستعراض مختلف جوانب الوضعية، مع تمسّك أقلّ بالأفكار الأولية التي لا تساعد على توفير الحلول، وتسرع أقل في القفز إلى الاستنتاجات السابقة لأوانها. وفي المقابل تؤشّر المرونة الذهنية على تيسير التفاعل الاجتماعي (رؤية منظور الشخص الآخر وأخذه بالحسبان)، وتجنّب التركيز على المواقف الذاتية، مع قدرة طيبة على التحرّك ما بين التركيز على الذات والتركيز على الآخر ذهاباً وإياباً، مما يوسّع نطاق الانتباه والاهتمام، وأخذ حسن حال الآخر بالاعتبار إضافة على حسن الحال الذاتي، مع إدراك أوجه التلاقي والتشارك والاختلاف بين الشخصين.

ويساعد تضافر كل من الانفعالات الإيجابية والمرونة الذهنية على فاعلية التفكير في الوضعيات الصعبة، مع تدنّي التقوقع في المواقف الدفاعية المتصلّبة. وهما يساعدان على الحدّ من أخطار التهوّر في الوضعيات المؤذية، من خلال المواقف المتعقّلة (ضبط التهوّر والنزق) التي تساعد على تقدير الأخطار وتمحيص كل من السلبيات والإيجابيات المؤثّرة في الوضعية، بما يخدم المصالح الذاتية.

3 ـ بعض سبل تعزيز الانفعالات الإيجابية:

يتوافق العلماء على أن هناك العديد من سبل تعزيز الانفعالات

الإيجابيـة، من خلال تنشـيط النظام العصبي الحيوي الميسّـر للسـلوك. وأبـرز دليـل على ذلـك هو العلاج المعرفي الذي يشـتغل، كما سـبقت الإشـارة إليه، على تعديل الانفعالات السـلبية من خلال تعديل الأفكار المغلوطة التي تسـندها بشـكل لا واعٍ. ويشـكّل التدريب على أسـلوب التفسـير المتفائـل الذي طوّر سـليغمان برامجه للصغـار والكبار بعنوان «تعلّم التفاؤل» نموذجاً بارزاً في هذا المجال.

وإضافة إلى ذلك يشكّل كل من تنشيط الحياة الاجتماعية والعلاقات، والتماريـن الرياضيـة التـي تنشـط الأندورفيـن والدوباميـن (هرمونـات المكافأة على النشـاط الجسـدي)، السعي نحو تحقيق أهداف ذات قيمة عليـا. وكذلك فـإن الدافعية الجوانية، وما تتيحه من الدخول في حالات الاسـتغراق، تولّـد مشـاعر نشـوة عارمة لا تقتصـر آثارها علـى المهمة موضـوع البحث، وإنما هي تنسـحب علـى الحياة عمومـاً، مولّدة نظرة أكثر ثقة وتفاؤلاً وانفتاحاً وحماسة ورضاً ذاتي ومشاعر سعادة. ويشكّل الانخـراط في قضايا كبرى أحد أهم مصادر تعزيز الانفعالات الإيجابية (حماسة الثورات الشبابية وانتصاراتها وإشراقاتها). ومن العوامل المهمة التـي تعمل على تعزيز الانفعـالات الإيجابية، الوعـي بانفعالاتنا الذاتية وحسـن إدارتها واسـتغلال أوقات ذروتها والتركيز عليهـا، مما ينعكس على مجمل حسن الحال الذاتي والنفسي والاجتماعي.

ويُضاف إلى ذلك ويرفده أسـلوب الحياة الصحي من سـلامة غذاء ونوم كافٍ، وممارسة الاسترخاء واكتساب مهارات التعامل مع الشدائد، وزيادة مقدار الأنشطة السارة، من اختلاط والتزام اجتماعيين، والاندماج فـي الطبيعة، وممارسـة هوايات محبّبة، وأسـلوب حياة نشـط وحيوي. وكذلـك الحديـث الإيجابي مع الذات وإبراز إيجابياتهـا وأوجه عافيتها واقتدارها.

وتحتلّ القناعة مكانة مهمة من خلال الرضا بما نتمتّع به في الحياة، وتجنّب الانخراط في مشاعر المقارنات غير المُجدية بمن هم أكثر حظاً وحظوة في هذا المجال أو ذاك. وتنتج الانفعالات الإيجابية عن المعاني الإيجابية التي نعطيها لوجودنا. ويتجلّى ذلك أكثر ما يتجلّى في ممارسة الروحانيات التي ثبت من مختلف الدراسات آثارها المهمة على كل من الصحة النفسية، ومقاومة الشدائد. الحياة الروحانية والإيمان الصادق يوفّر مشاعر السكينة والطمأنينة والرضا الوجودي؛ مما يعتبر أفضل تحصين ضد المحن، وبثّ المشاعر الإيجابية في النفس، مع المزيد من القدرة على التحكّم بالحياة؛ حيث إن هناك مناطق من وجودنا خارجة عن السيطرة المباشرة (الميلاد والموت، تحوّلات الحياة ومراحلها، الحوادث والمرض). يساعد الإيمان العميق والروحانيات على التعامل مع حدودنا الذاتية والوجودية، ويعزّز بالتالي من قدرتنا على التحكّم بواقعنا، وتعديل حالاتنا الانفعالية في اتجاه أقل سلبية وأكثر إيجابية.

ولهذا كله بدأ علماء النفس العلاجي والإرشادي يوفّقون ما بين التدخلات العلاجية المعروفة، وبين تعزيز الروحانيات سلوكياً، معرفياً، ووجودياً. وبدأ البُعد الروحاني من الحياة يأخذ المزيد من المكانة والدور في الوقاية والعلاج والتربية الخاصة: الاهتمام بتعزيز الأمل، الحب، الصفح والغفران، التقبّل والرضا، السكينة والطمأنينة، كلها تفتح آفاقاً رحبة أمام غلبة الانفعالات الإيجابية، وما يصحبها من حسن حال ذاتي ووجودي. وهناك راهناً محاولات جادّة لتوليف طرق العلاج المعروفة مع التنمية الروحانية. علاج نفسي روحاني معرفي، وسلوكي، ووجودي.

هناك دوماً الكثير مما يمكن عمله بحسب كل شخص وظروفه،

لتعزيز الانفعالات الإيجابية بشكل إرادي ومن خلال جهد منهجي. ولا تقتصر آثار هذا الجهد على الحدّ من الانفعالات السلبية ومنغّصاتها ومعوّقاتها والقيود التي تفرضها على الوجود، وإنما هي تفتح باب النماء والبناء والتوسّع وحسن الحال والسعادة.

ثانياً: السعادة وحسن الحال: الأسس، النظريات والنماذج:

يشكّل فهم حسن الحال والسعادة الهدف المركزي لعلم النفس الإيجابي، حيث يركّز على تفسيرهما والتنبؤ الدقيق بالعوامل التي تؤثّر على حالاتهما، وصولاً إلى تطوير أساليب تعزيزهما عملياً. ولقد توافرت أدبيات غنية في الموضوع ضمن أعمال هذا العلم. وحسن الحال الذي تشكّل السعادة إحدى مقوّماته، قابل للتعلّم والتنمية من خلال جهود ذاتية مخططة، من ضمن مشروع حياتي نمائي، وهو بالتالي ليس مجرد حظ أو حظوة، ولو أنه لا يمكن استبعادهما، فالفرص المواتية تلعب دوراً مهماً في نجاح هذا المشروع.

يبدو بحث حسن الحال، الذي تمثّل السعادة حالته الذاتية المعاشة، نوعاً من الترف لا يشكّل أولوية مع انتشار الفقر والعوز وتفاقم البطالة والعطالة والأميّة والمرض في مجتمعات القهر والهدر. إلاّ أن استرداد إنساننا لإنسانيته يستحقّ البحث في مقوّمات حسن الحال، ووضع هدف يتجاوز مجرد سدّ الحاجات الأولية، طالما أنه يشكّل الخبرة المُعاشة لحالة الاقتدار الإنساني التي تهدف إلى تمكّن إنساننا من بنائها. على أن الاهتمام بما يمثّل حسن الحال ذاتياً ونفسياً واجتماعياً، سابق على أعمال علم النفس الإيجابي. يتحدّث عالم النفس التحليلي الشهير كارل يونغ عن عملية التفردن (وصول الشخص إلى تحقيق إمكاناته الشخصية الفضلى في حالة وجودية تتّصف بالانسجام والتكامل بين مختلف

مكوّنات الشخصية)، وتحقيق الذات أو العبور إلى التَذَيُّتْ (Selfhood) (أن يصل الإنسان لأن يكون هو ذاته)؛ ويتحدّث ماسلو عن تحقيق الذات بما هو المستوى الأعلى من تحقيق الحاجات؛ ويتحدّث إريكسون عن التحدّيات المستمرّة لنمو الأنا المعافي خلال مختلف مراحل العمر (منذ الطفولة الأولى ووصولاً إلى الشيخوخة)؛ كما يتحدّث روجرز عن الشخص الفاعل بكامل نشاطه الوظيفي على تعدّد مجالاته (Fully Functioning Person). ويذكر كل من داينر ولوكاس وأويشي (2002)، أن دراسات حسن الحال ابتدأت تجريبياً منذ أوائل القرن العشرين، حيث ابتدأ فلوجل منذ العام 1925 في دراسة الأمزجة من خلال الطلب إلى الناس أن يسجلوا حالاتهم المزاجية خلال لحظات حياتهم اليومية، مما مهّد السبيل لبدء ظهور مقاييس الرضا الحياتي، بعد الحرب العالمية الثانية. ثم تسارع ظهور العديد من المؤلفات حول الموضوع، مع إجراء مسوح عبر ثقافية حول الفروق بين حالات حسن الحال من مجتمع إلى آخر؛ مما وفّر استعراضاً وافياً للموضوع.

تسارعت دراسات السعادة وحسن الحال في الغرب الصناعي بعد أن ارتفع مستوى المعيشة في ما يتجاوز إشباع الحاجات الأساسية، وتطلّع الناس إلى تحقيق المزيد من مقوّمات الحياة الطيبة مع زيادة البحبوحة. وهنا برز الاهتمام بنوعية الحياة بما يتجاوز مجرد الرفاه المادي. كما ازدهرت دراسات حسن الحال الذاتي والنفسي (الشخص الناشط بكامل وظائفه) مع زيادة بروز الفردية عالمياً، مما جعلها من مقوّمات روح العصر في الغرب الصناعي. وهو ما أدّى إلى تقدّم منهجيات دراسة حسن الحال وتعدّد نظرياته، وتنوّع برامج تعزيزه، مما كان لعلم النفس الإيجابي إسهاماً مميّزاً فيه. فما هو المقصود بحسن الحال وما هي أبعاده؟

1 - تعريفات وأبعاد:

ليس هناك تعريف علمي موحّد لحسن الحال نظراً للفروق الفردية والثقافية التي تميّزه، ولتنوّع منظورات الباحثين فيه. إلاّ أنه يمكن اعتباره، على وجه العموم، ذلك التقويم الإيجابي الانفعالي المعرفي الذي يعطيه الشخص لحياته. ويتضمن هذا التقويم استجابات انفعالية تجاه الحالات الشخصية والوقائع الحياتية، مصحوبة بأحكام معرفية تتّصف بالرضا والإنجاز. وبالتالي فحسن الحال هو مفهوم واسع يتضمن عيش خبرات انفعالية سارة، ومستوى رضا وجودي عالٍ؛ مما يجعل الإنسان يقبل حياته ويعتبرها جديرة بأن تُعاش (Diener, Lucas and Oishi, 2002). وهو ما يمكن صوغه بالعربية على الشكل التالي «أنا بخير، الناس بخير، والدنيا بخير».

أورد كل من جين مايرز وتوماس سويني عدة تعريفات قال بها الاختصاصيون لحسن الحال في كتابهما بعنوان «الإرشاد النفسي من أجل حسن الحال: النظرية، الممارسة، والتطبيق، 2005».

عرّف هالبرت دون (1977) حسن الحال باعتباره «طريقة متكاملة من النشاط الوظيفي متوجهة نحو تعظيم الإمكانات التي يتمتّع بها الشخص، مما يتطلّب الحفاظ على مدرج مستمرّ من التوازن، وتوجّه هادف نحو البيئة التي ينشط فيها وظيفياً». يركّز هذا التعريف على حسن النشاط الوظيفي العام وفاعلية وتوازن أبعاده، مع تكامله مع البيئة التي تشكّل مجاله الحيوي. وهو يستوعب بالتالي كلاً من حسن الحال النفسي (الوظيفي) وحسن الحال الاجتماعي (التدامج)، تبعاً للمنظور الثلاثي لحسن الحال الذي سيتمّ بحثه في موضع قادم.

وعرّف هيلتر (1984) حسن الحال باعتباره «عملية نشطة يصبح

النــاس واعين من خلالها لوجــود أكثر نجاحاً ويتّخذون قرارات لتحقيق هــذا الوجــود». يؤكّد حســن الحال في هــذا التعريف علــى كونه عملية ينخــرط فيهــا الإنســان ويصنعهــا، وليس حالــة حظ أو حظوة: الإنســان الصانع لنجاحه ولنوعية حياته المتّسمة بالرضا. وهو يندرج بدوره ضمن منظور حسن الحال النفسي كسابقة.

ويذهــب كايــج (1987) المذهــب ذاتــه حيــن يعــرِّف حســن الحال باعتباره «حالة ونشــدان النشــاط الوظيفي الإنســاني الأقصى على صعد الجســد والذهــن والروح». إننــا بصدد حالة من الرضــا الذاتي والكياني التي ينشدها المرء ويجهد كي يصنعها ويبلغها.

وأمــا جون ترايفس (1988) فيعرِّف حســن الحــال كالتالي «يتضمن المســتوى العالــي من حســن الحــال الرعايــة العالية للصحة الجســدية، اســتخدام الذهن بشــكل بنّاء، التعبيــر عن العواطــف بفاعلية، الانخراط الإبداعي مع الآخرين المحيطين بنا، والاهتمام بالبيئة الفيزيقية والنفسية والروحية». يحيط هذا التعريف بمنظورات حسن الحال الثلاثة: الذاتي، النفســي والاجتماعي، ويضيف إليها بعد الاهتمام بالبيئة المعافاة القابلة للعيــش. كمــا أنه يركــز على منظور الجهد الإنســاني في تحقيق حســن الحال الكلّي من خلال عملية جهد نمائي مستمرّ.

ويعــرِّف الباحثــان حســن الحــال علــى أنه «أســلوب حيــاة متوجهة نحــو الحالــة الفضلى من الصحة والعافية حيث يتكامل كل من الجســد والذهن والروح عند الشــخص، بغيــة الوصول إلى عيش حياة أكثر غنى ورضــا، ضمن البيئة الإنســانية والطبيعية. إنه مثاليــاً تلك الحالة الفضلى مــن الصحة والازدهــار الحياتي التي بمقدور الفــرد أن ينجزها». تدخل أهمية البُعد الروحي المتزايدة في مفهوم حسن الحال، حيث تتكامل مع

الجسد والذهن. إنها الحياة الأكثر غنىً ورضاً تجاه الذات ومع الناس والطبيعة. وهو بدوره عملية ينجزها الشخص؛ «فليس المهم أين أنت، بل المهم هو أين أنت متوجّه. ذلك هو جوهر حسن الحال. من هنا الطبيعة الدينامية وخيارات أسلوب الحياة هو ما يصنع حسن الحال». (المصدر السابق نفسه، ص 10). ومن المعروف أن أسلوب الحياة هو نتاج خيار ودافعية وتصميم ومثابرة لتجسيده.

حسن الحال هو إذاً مشروع وجود وأسلوب حياة، يطرح مهمات النشاط الوظيفي الأمثل على الصعد الجسدية، النفسية، الاجتماعية، الثقافية، الروحية والكلية. كما يطرح ضرورة التفاعل والتكامل الدينامي بين هذه الصعد وعمليات كل منها، وكذلك القدرة على أخذ العبر وإيجاد دلالات منمية للنوائب، والانخراط أخيراً في مشروع تجسيد هذه العمليات.

يقدّم كل من كاييس ولوبيز في بحثهما بعنوان «نحو علم صحة نفسية» (2002)، منظوراً ثلاثياً لحسن الحال على صعيد الحياة النفسية: هناك أولاً حسن الحال الذاتي المتمثّل في السعادة والرضا، ويسمّيه البعض الهناء الذاتي. وهناك ثانياً حسن الحال النفسي المتمثّل في النشاط الوظيفي والنمو النفسي، اللذين ركّزت عليهما أساساً التعريفات السابقة. وهناك ثالثاً حسن الحال الاجتماعي والمتمثّل في التدامج الاجتماعي. ولقد وضعت نماذج تفصيلية لمقوّمات كل من حسن الحال النفسي والاجتماعي (ستتمّ العودة المفصلة إليها). أما حسن الحال الذاتي فيشمل بدوره كلاً من الصحة النفسية والسعادة.

وهناك مستوى قاعدي من حسن الحال الحياتي الذي يشكّل توفيره الشرط المسبق لبناء ثلاثية حسن الحال. وهو مستوى يتعيّن السعي

لانتزاع الحق الطبيعي فيه والعمل لتحقيقه. إنه يتمثّل في توفير المقوّمات الأساسية لنوعية الحياة من تأمين حاجات العيش، والصحة والتعليم والأمن والعمل، والبيئة القابلة للعيش. وإضافة إلى الرفاه المادي، لا بدّ من الكفاح لانتزاع الحق في الرفاه الإنساني المتمثّل، في توسيع خيارات الناس في صناعة مصيرهم، وعيش نوعية حياة يستردّ فيها المرء إنسانيته، وحق الحفاظ على حرمتها والاعتراف بها. وبذلك نكون في عالمنا العربي بإزاء مهمة إنجاز رباعية حسن الحال الحياتي القاعدي المتضمنة لثلاثة موضوع بحثنا في هذا المقام. مهمتنا إذاً مضاعفة الجهد في صناعة مشروع بناء إنساننا لحسن حاله. إنه مسعى يتطلّب الجهد والكفاح والبذل، وليس مجرد حظوظ، ولا هو ثمرة ناضجة طيبة المذاق، تسقط في الفم بلا عناء. إن حسن الحال هو ثمرة الانخراط الجاهد المتحدّي والمحبط غالباً. إنّه الانخراط في حلو الحياة ومرّها، وليس الهروب من المظلم في العيش إلى تمنيات حلول المشرق. وها أن مجتمعاتنا بدأت تفجّر طاقاتها الحيّة، وتحقّق إنجازات تحولية، ما كانت تخطر ببال الأكثر تفاؤلاً، واضعة ذاتها على طريق استرداد حقّ الوجود وصناعة الكيان، الذي لا بدّ أن تصحبه مشاعر غنية من حسن الحال الذاتي والوجودي، واسترداد الثقة بالازدهار الإنساني.

نبدأ ببحث كل من حسن الحال النفسي والاجتماعي الأكثر تركيزاً وننهي بحسن الحال الذاتي الأكثر تفصيلاً.

2 - حسن الحال النفسي ومكوّناته الستة:

وهو يمثّل النشاط النفسي الوظيفي في حالاته الفضلى. ولقد طوّر كل من كارول ريف وبورتون سنجر (2002 – 2003) نموذجاً توليفياً من ستة أبعاد تحيط بحسن الحال النفسي من حيث مقوّماته وعناصر

قياسه. وتتضمن: النظرة الإيجابية إلى الذات وماضيها، الإحساس بأن الحياة هادفة وذات معنى، نوعية علاقات جيدة مع الآخرين، القدرة على الإدارة الفاعلة لمجالنا الحيوي، القدرة على اتباع القناعات الذاتية، والإحساس بالنمو وتحقيق الذات. وهاكم تبيان كل بُعد.

قبول الذات: ركن محوري من حسن الحال. وهي النظرة الإيجابية إلى الذات في ما يتجاوز كل من النرجسية (حب الذات)، وتقدير الذات السطحي. إن الوعي العميق بإيجابياتنا وسلبياتنا، وتكامل الاثنين فيما اسماه يونغ التفريد (Individuation)، وإريكسون تكامل الأنا، حيث يتصالح المرء مع إيجابياته وسلبياته (انتصاراته وخيباته في الحياة). إنه يبنى على أساس من تقويم أمين للواقع الذاتي (الوعي بالنقائص وأوجه القصور، ومحبة إيجابياتنا وتقديرها وتثمينها).

الحياة الهادفة: وهي تلك القدرة على إعطاء معنى وتوجّه لحياتنا وتجربتنا وعلى خلق أهداف والسعي في سبيلها، وهي وثيقة الصلة بالقدرة على مجابهة المحن. أعطى فرانكل (1992) تفصيلاً بالغ الدلالة للحياة الهادفة ساعدته على تجاوز محنة معسكرات الاعتقال النازي لمدة 3 سنوات، خرج منها كي يطوّر طريقة في العلاج النفسي سماها (Logo Therapy) مصمّمة لمساعدة الأفراد على إعطاء معنى لحياتهم يمدهم، يسندهم ويمكّنهم في صراعهم مع أرزاء الحياة.

النمو الشخصي: وهو القدرة على تحقيق للشخص لقدراته ومواهبه، وتنمية موارد وأوجه اقتدار جديدة تشكّل سدّاً في وجه المحن التي تتطلّب التنقيب بالعمق عن مصادر الاقتدار الجواني. يكتشف الناس أوجه الاقتدار هذه عندما يصابون بالخيبات والعثرات ويفتشون عن طاقات ذاتية دفينة للتعامل معها والتغلّب عليها. تلك هي ظاهرة النمو

الناتج عن الصدمات والمحن: إنها التوسّع الذاتي من خلال التحدّيات التي تعبّر عن القدرة على تجاوز الخسارة، والخروج من المحنة، والاندفاع في مواجهة العقبات.

السيطرة على المحيط: إنها تلك القدرة على مجابهة تحدّيات العالم المحيط بنا. وتمثّل بُعداً مفتاحياً آخر لحسن الحال. إنها القدرة على صناعة عالم يتواءم مع حاجاتنا. وهذا يتحقّق من خلال الجهد والسعي الدائبين؛ جهد وسعي مبادرين محرضين، لا يقتصران على الاستجابة للمحيط: في العائلة والعمل والمجتمع المحلي، ما يشكّل تحدّياً للمرء طوال الحياة. إنها أحد أوجه الاقتدار الأساسية في صناعة المصير وإدارته، وإبراز أحسن ما لدينا، وما لدى من حولنا، وفرص محيطنا. هذه السيطرة تشكّل اقتداراً إنسانياً بالغ القوة.

الاستقلالية: إنها القدرة على السير على وتيرة إيقاعنا الذاتي واتباع قناعاتنا واعتقاداتنا، حتى ولو تعارضت مع الآخرين ومع الدغمائيات الشائعة. إنها التحرّر من أسر الأحكام الشائعة وصولاً إلى السير على هدى رؤانا الذاتية الأصيلة، مع الاستعداد لدفع الثمن على شكل السير عكس التيار، وقبول الإبعاد والاستثناء. إنها اتباع للأصالة الذاتية في مقابل التبعية الانقيادية. إنها تكرّس بلوغ مراتب عليا في التفريد الذاتي.

العلاقات الإيجابية مع الآخرين: تتضمن حالات الاقتدار والمتعة والسرور الناتج عن العلاقات الإنسانية الوثيقة والحميمة. إنها اقتدار الانتماء والارتباط بما هما حاجات أساسية. إنها حالة «الازدهار والتفتّح العلائقي الإنساني»، بما فيها من تكامل إيجابيات الارتباط، حيث يجد الإنسان ذاته، وكذلك صراعاته وتناقضاته.

وعلى العموم فليس غياب التحارب السلبي والانفعالات السلبية هي

ما يحدّد حالة حسن الحال النفسي، وإنما كيف نتعامل مع التحدّيات ونتصدّى للصعوبات، ونعمل على تغييرها. قد نصل إلى أعمق معنى لحياتنا حين نجد أنفسنا وجهاً لوجه مع أوجه هشاشتنا، وألمنا وانعدام أماننا. وهكذا فنوعية الحياة لا تتمثّل في الهروب والتجنّب مما هو سلبي في الحياة، وإنما من خلال تعامل فاعل مع المحنة، من خلال الفعل والاستجابة اللذين يعمّقان فهمنا لذاتنا وإعطاء الوجود معنى، وإغناء الروابط الإنسانية، وبالتالي توسيع مجالات الاقتدار.

يدلّنا هذا النموذج ذو الأبعاد الستة على أن حسن الحال يتأتّى من المجابهة النشطة لتحدّيات الحياة وعثراتها ومتطلّباتها، وليس من الحياة الهينة الليّنة الخالية من المعوقات والصراعات والأزمات. وهكذا يتمثّل حسن الحال النفسي أساساً في العمل على تكامل وجهَيْ الوجود وإدارة الذات في التعامل معهما، مما يشكّل جدلية الاقتدار الإنساني.

أجرى الباحثان في جامعة ماديسون - ويسكونسن دراسات مخبرية مستفيضة حول مختلف أبعاد حسن الحال النفسي تبعاً لهذا النموذج السداسي، واتّضح أن لها في مجملها تأثيراً تحصينياً واضحاً على عمل الأجهزة العصبية الغدّية الصماء والعادية، في حالات الشدائد: ضغط الدم، القلب، جهاز المناعة، وكل حالات التعبئة الفسيولوجية لمواجهة الشدائد والأخطار. يساعد حسن الحال النفسي على سرعة عودة الجسم إلى حالته الطبيعية، أما تدني مقوّماته فيؤدّي إلى استمرار التعبئة الفسيولوجية العصبية الهرمونية، ويولّد بالتالي الأمراض السيكوسوماتية المعروفة.

وبالطبع فإن هذا النموذج مبني على المنظور الغربي الصناعي لحسن الحال ومقوّماته. وهناك بالتالي فروق ثقافية في أولوية هذه المقوّمات

ووزن كل منها. كما أن الظروف التاريخية وسـياقات التطوّر الاجتماعي الاقتصـادي والسياسـي تطرح ولا شـك أولويات أخرى، قـد تتباين مع هـذا البُعـد أو ذاك من أبعاد النمـوذج. ولكن تبقى على كل حال إمكانية الاستفادة من معطياته في مشروع بناء إنساننا لحسن حاله النفسي.

3 - حسن الحال الاجتماعي، ومكوّناته الخمسة:

مع أن نموذج ريف السداسي الأبعاد يتضمن بُعداً خاصاً بالعلاقات الاجتماعيـة، إلاّ أن هـذا البُعد هو من الأهمية بحيث يشـكّل حالة قائمة بذاتها. وهكذا طوّرت كيياس (Keyes, 2002) نموذجاً خماسي الأبعاد لحسن الحال الاجتماعي يتضمن ما يلي:

القبول الاجتماعي:

يشـمل الموقـف الإيجابي من الناس، الاعتـراف بالآخرين وقبولهم علـى وجـه العموم، رغم ثغراتهم وهناتهم. والمقصود هنا تقبّل إنسـانية الآخـر والاعتـراف بها، وعـدم الموافقة بالضرورة علـى عيوبه وأخطائه السـلوكية. المبدأ العام هـو أن الناس لهم مميّزاتهـم وإيجابياتهم، وهي الأهـم فـي التفتيش عنهـا والتعامل معها. هنـا تتحوّل العلاقـة إلى لعبة الربح المتبادل.

التجسيد الاجتماعي:

الاهتمـام بالمجتمع والقناعة بـأن يتضمن بدوره أوجه خير وإيجابية (الدنيـا فيهـا خير)، الاعتقاد بـأن لدى المجتمع طاقات نمـاء وإمكانات نمـاء، الاعتقـاد بـأن المجتمع يمكـن أن يتقـدّم، وهو يتقـدّم فعلاً رغم العثرات والمعوقات، وبالتالي يمكن أن يصبح مكاناً أفضل لكل منّا.

الإسهام الاجتماعي:

الاعتقاد بأن لدينا شيئاً ذا قيمة يمكن أن نقدّمه للمجتمع، والاعتقاد بأن جماعتنا المحلية تثمّن أنشطتنا اليومية البنّاءة وإسهاماتنا في نموها، وجعلها بيئة أفضل للعيش.

التماسك الاجتماعي:

ويعني النظر إلى العالم الاجتماعي على أنه قائم على بُنى وأُسس وديناميات ومعايير قابلة للفهم والتنبّؤ، وأن حركته تحكمها قوانين، يمكن التعامل معها والتحكّم فيها والاستفادة من فرصها. كما يتضمن الاهتمام بالمجتمع والجماعة المحلية ونمائهما والحرص عليهما: العطاء.

التدامج الاجتماعي:

الشعور بالانتماء إلى الجماعة، التفكير بأننا نشكّل جزءاً من الجماعة ونحظى بدعمها، ونتقاسم قضاياها ونلتزم بنمائها على اعتبار أن فاعليتنا الذاتية تتأسّس على الفاعلية الجماعية والمجتمعية. فالانتماء هو مقوّم مركزي من مقوّمات الهوية والوجود والمصير المشترك.

ولقد ثبت من الأبحاث أن العلاقات المميّزة مع الآخرين، والانتماء الاجتماعي الملتزم والفاعل لهما آثار إيجابية على الصحة الجسمية. فكلما توطدت العلاقات وتنوّعت وتعمّقت، وكلما توثّق الإنماء والالتزام به تحسّنت الصحة وتوفّر لها المزيد من الحصانة. بينما أن العزلة والاغتراب الاجتماعي يرتبطان بالمزيد من خطورة الإصابة بالمرض وقصر الحياة. الوحدة وإدارة الظهر للآخرين وللمجتمع تترك الفرد من دون حصانة نفسية أو جسدية.

وبالطبع، فإن حسن الحال الاجتماعي في مكوّناته الخمسة يحتل مكانة مهمة في حياة شعوبنا، على النقيض من استفحال الفردية الغربية. ولم يبدأ علماء الغرب اكتشاف آثارها الإيجابية على الصحة والحياة والنماء، إلاّ مؤخّراً. وهنا لا بدّ من التمسّك بإيجابيات علاقاتنا الاجتماعية الوثيقة وتنميتها والشغل على تعزيز إيجابياتها، والمجاهدة لتصويب سلبياتها ووطأتها، التي تصل أحياناً حدّ شلّ طاقات مبادرات النماء الفردي، من خلال فرض الامتثال والتبعية.

كل الدراسات والأبحاث حول التحصين ضد الشدائد والمناعة في مواجهة المحن الحياتية تثبت الدور المحوري الذي تلعبه العلاقات الاجتماعية الغنية الحامية والراعية، ويلعبه الانتماء إلى الجماعة ومتانة الهوية الاجتماعية. تلك مسألة تتعلّق بتطوّر الجنس البشري وبقائه وتكاثره عبر التاريخ، مما ينطبق على جلّ الأجناس الحيّة التي يتعرّض الفرد فيها للهلاك حين يفقد الانتماء إلى جماعته. قد يكون إنجاز حسن حالنا الاجتماعي هو الأقرب منالاً إلى إنساننا إذا عملنا على تعظيم إيجابيات روابطنا وإنتمائنا.

4 - **حسن الحال الذاتي (السعادة):**

إنه حسن الحال العاطفي الذي يتمثّل أساساً في عيش خبرات انفعالية سارة، ورضا عالٍ عن الذات، ومفهوم إيجابي عنها، كل ذلك انطلاقاً من تقويم انفعالي معرفي للتجربة الحياتية والحالة الشخصية؛ مما يطلق عليه عموماً تسمية السعادة. ويشكّل فهم السعادة وحسن الحال الذاتي الهدف المركزي لعلم النفس الإيجابي. وهما يحيلان في هذا السياق إلى سيادة المشاعر الإيجابية، مثل الفرح والرضا والوئام مع الذات، وإلى ارتفاع مستوى الانفعالات الإيجابية (كما هو الحال في

وضعية الاستغراق). السعادة وحسن الحال الذاتي متلازمان مع سيادة الانفعالات الإيجابية التي تغمر الوجود، وهما يشكّلان معاً إحدى غاياته وحالاته الفضلى، المأمولة لدى البشر عموماً. ولذلك فالأدبيات حول السعادة لا تكاد تحصى قولاً وكتابة، وتعريفاتها تفوق الحصر. وهي من موضوعات الأدب والشعر والفلسفة والحكمة والأخلاق والسياسة والاجتماع، والكتابات حول فن الحياة، وعلم النفس الإيجابي بالطبع. وعليه فسيتركَز البحث في حسن الحال الذاتي انطلاقاً من مفهوم السعادة الذي يشغل الإنسان طوال حياته بمثابة حالة فضلى من الرضا والارتياح والمشاعر الإيجابية والانفتاح على الدنيا والإقبال عليها.

تُشتقّ مفردة السعادة لغوياً بالعربية، من فعل سعد وسعادة ضد شقي، ومن المصدر السعد ويعني اليُمْن والبركة ونقيض النحس. وأما السعادة فهي معاونة الأمور الإلهية للإنسان على فعل الخير وهي ضد الشقاوة. ويبدو جليّاً من هذا التعريف أن السعادة تتجاوز مجرد المتع المادية والانخراط فيها (على أهميتها)، وصولاً إلى الحياة الخيّرة (اليُمن والبركة). وأما في قاموس وبستر الإنجليزي فتُعرّف السعادة على أنها: الحظ والرخاء، وكذلك الفرح والخبرة الممتعة، وحالة الرضا والرضوان. وهي في مجملها أميل إلى مقوّمات السعادة المادية.

وهناك فلسفياً منظوران للسعادة. الأول هو المنظور اللذّوي (Hidonic) الذي يربط السعادة بالحصول على متع الحياة واستهلاكها. أما الثاني فهو منظور الحياة الطيبة (Eudaimonic) الذي قال به أرسطو؛ حيث ترتبط السعادة بفضائل الحياة، والعطاء والوجود ذي المعنى. وهما يشكّلان مدخلين أساسيين لبحث موضوع السعادة. ولقد وضع سليغمان كتاباً أسماه «السعادة الحقيقية» (2002). وهو يأخذ القارئ

في رحلة ذات مراحل ثلاث متدرجة في الارتقاء، تشكّل الأنواع الثلاثة من السعادة بدءاً باللذائذ والمتع وطيب العيش ورغده والحظ والحظوة والقدرة على الاستهلاك، ذلك هو المنظور اللذوي، ومروراً بحالة الاقتدار والتمسّك بالفضائل وممارستها والتي استخلص منها ستاً أساسية، في دراسة عبر الحضارية، حيث السعادة تتمثّل بعمل الخير ورفعة حياة الفضائل، وذلك هو منظور الحياة الطيبة، وانتهاءً في قمة الارتقاء الإنساني المتمثّل في سعادة الحياة المليئة بالعطاء وذات المعنى والقصد الذي يعطى لها، كما هو الحال في السعادة التي يشعر بها المرء في حالة الاستغراق المصاحبة للدافعية الجوانية الأصيلة، وكما في حالات الالتزام بقضايا كبرى أو سامية، والعطاء من دون حدود حيث يصبح هذا الالتزام والعطاء هو الهوية الذاتية نفسها، وهو معنى الحياة ومبرّرها.

وفي موازاة هذه الثلاثية اقتُرحت عدة نظريات للسعادة منذ أيام أرسطو (صاحب نظرية الفضائل والحياة الطيبة). وقبله الفيلسوف اليوناني أريستيبوس (صاحب المذهب اللَذّوي المُتَعي)؛ تندرج ضمن مجموعات ثلاث: نظريات الحاجات والأهداف؛ نظريات العمليات والأنشطة؛ ونظريات الوراثة والاستعداد الشخصي (Diener, Lucas and Oishi, 2002).

تذهب نظريات الحاجات والأهداف إلى ربط السعادة وهناء العيش بإشباع الحاجات البيولوجية والنفسية؛ مما يؤدّي إلى خفض التوتّر المولّد للألم. يندرج ضمن هذا المنظور نظرية فرويد في مبدأي اللذة والألم وخفض التوتّر، المصاحب لبروز الحاجات وإشباعها. كما يندرج ضمنه هرم ماسلو للحاجات الإنسانية وأولوية إشباعها، بدءاً بإشباع

الحاجات الحيوية الأساسية (مأكل ومشرب ونوم وراحة وصحة)، ومن ثم حاجات الأمن (توفير الحماية للذات وللذرية)، ثم حاجات الانتماء إلى الجماعة أو الجماعات المرجعية والقبول من جانبها، وارتقاءً إلى حاجات الحصول على المكانة والتقدير والاعتبار، وانتهاءً بحاجات تحقيق الذات. وبالطبع فإن إشباع الحاجات الأساسية وحاجات الأمن يوفّر حالة المتعة والارتياح، والقضاء على التوتّر وما يصاحبه من ألم. بينما أن تحقيق الذات يرتبط بتحقيق أهداف ذات شأن وعالية القيمة من منظور الشخص؛ تتراوح ما بين تحقيق الثروة أو المكانة، أو تحقيق إنجازات مهنية أو حياتية كبرى. وهنا نكون قد اقتربنا من مفهوم الحياة الطيبة المليئة وذات المعنى.

تصبح السعادة في نظريات الحاجات وإشباعها، والأهداف وتحقيقها نوعاً من النتيجة النهائية التي يرمي إليها السعي الإنساني. وبالطبع فإن توفّر نوعية الحياة الأساسية (الحاجات الأساسية، الصحة، الأمن، التعليم، العمل والمشاركة الاجتماعية) تدخل ضمن هذا المنظور الذي يعتبر من حقوق الإنسان الأساسية التي تسعى مخطّطات التنمية البشرية في المجتمعات النامية إلى تحقيقها، ويجهد إنسانها في توفير مقوّماتها الدنيا التي يشعر معها بحسن الحال الذاتي والسعادة. وهو مما يختلف عن الانغماس في ملذّات الاستهلاك وهوسه، واستعراض رغد العيش وترف اقتناء النفائس واستهلاكها، بحيث يعيش المرء للمظاهر والمباهاة بها، بمثابة هدف حياتي موجّه وحيد.

الانخراط في متع الاستهلاك ولذائذه وإثارته، مما يشيع في ثقافة الاستهلاك، وما تمارسه من إغراق إعلاني يغري للانخراط فيه، يعرِّض المرء لمآزق وجودية. أولها ما يسمى أثر التعوّد اللذّوي، فالإنسان

سـرعان مـا يألف رغد العيـش والانغماس فـي المتع التي تفقـد بريقها وجاذبيتهـا وتدفـع به إلى البحث عن المزيد من ألـوان الإثارة الجديدة. ويدخل بذلك في حلقة مفرغة من الجري وراء هذا النمط الاسـتهلاكي الـذي يطمـح أن يحقّق له المزيد من السـعادة، فإذا بثغـرة خواء الوجود الجوانـي الأصيـل تعـاود الظهور، دافعة إيّاه إلـى المزيد من البحث عن متـع اسـتهلاك متجدّدة ومتصاعـدة الثمن صعبة التوفيـر. تلك هي ثقافة الاسـتهلاك: أن تعمـل أكثر وتربح أكثر كي تسـتهلك أكثـر، في نوع من الوقوع في فخ وجودي لا خلاص منه تتراءى فيه السـعادة قريبة المنال، فـإذا بها سـرعان ما تفلت منّـا حين ندركها. ذلك هو المسـار المعاكس للحيـاة المليئة وذات المعنى، هو ما يختلـف بالطبع عن الرضا المرتبط بتوفير مقوّمات العيش الكريم الذي يبقى حقاً أساسياً لكل إنسان.

ويتمثّل المأزق الثاني في سـعادة الاسـتهلاك البرانية، في المقارنات الاجتماعية السـلبية. إذ يتأثّر مسـتوى سـعادتنا بالمنحى الـذي نقدِّر فيه ذواتنا وحظوظنا الاسـتهلاكية بمقارنتها بالآخرين، في مختلف مجالات المـال والجمـال والجـاه والمكانة والحيـاة عموماً. وهـي مقارنة كانت مفيـدة تطوريـاً، في حثّ أسـلافنا على بذل المزيد مـن الجهد لاحتلال المكانـة والسـيطرة المرتبية التـي توفّر المزيد من فـرص البقاء والتكاثر (باس، 2009). إلاّ أن المقارنات الاسـتهلاكية الراهنة هي دوماً محبطة؛ حيـث ينـزع المـرء إلـى مقارنـة وضعه مـع من هـم أكثر حظـاً وحظوة ووجاهة اسـتهلاكية منه، مما يؤدّي إلى تدنّي تقديره لحظوظه وسـعادته الاسـتهلاكية، وهنـاء عيشـه. نَدُرَ أن قارن المرء ذاتـه بمن هم دونه حظاً وقدرة استهلاكية، مما كان يمكن أن يوفّر له المزيد من السعادة والرضا الحياتي. فخ المقارنة يشـكّل لغماً للسـعادة والهناء الذاتي. ولقد اتّضح أن الجري المفرط وراء الاستهلاك ومقارناته يؤدّي بالإنسان إلى العديد

مـن الاضطرابات النفسـية، الشـائعة في ثقافة الاسـتهلاك (مـن اكتئاب، وإحباط، وأمراض سيكوسوماتية متنوعة).

ويرجع هذا الأمر إلى أننا مصمّمون تطورياً للاستجابة إلى الخسارة بمشـاعر سـلبية أشـدّ مـن اسـتجابتنا لفوز مماثـل. لأن الخسـارة كانت تدفع بأسـلافنا الأقدمين إلى بذل جهود مضاعفة لتعويضها حفاظاً على المـوارد التـي تتيـح لهـم البقاء. ومن لم يسـتجب من هؤلاء الأسـلاف للخسارة بمضاعفة الجهد فإنه كان يتعرّض للهلاك، إذ يحرم من مصادر البقاء. إلاّ أن ما كان يشكّل آلية نفسية متطوّرة (الاستجابة للخسارة أكثر من الاسـتجابة للربـح) ضرورية للبقاء في ظروف عيـش الندرة وتهديد بقاء الأسـلاف، ما زال ينشـط في مجتمع البحبوحة وثقافة الاسـتهلاك التـي تحكمـه وتوجّـه أفراده، حيث الشـعور بالخسـران فـي المقارنات الاسـتهلاكية المتصاعدة مع من هم أكثر اسـتهلاكاً. وعلينا أن نعي هذه الآلية النفسـية المتطوّرة (التي ما زالت فاعلة لدى الإنسـان المعاصر مع أنهـا فقـدت الكثير مـن وظيفتها التكيفية فـي الحفاظ علـى البقاء)، كي نتّخذ مواقف أكثر واقعية من ظروفنا، وبالتالي لا نعرِّض ذواتنا للتعاسة. كا يتعيّـن أن نتدبّر آليات تعويض وتغييـر التوجّه من خلال تبني أهداف ومعايير بديلة تندرج ضمن الحياة المليئة وذات المعنى (كار، 2004).

أما توفير نوعية الحياة ومقوّمات العيش الكريم وارتباطها بالسـعادة والرضـا الوجـودي، فلقد أثبتتها الدراسـات التطوريـة المعاصرة، حيث بيّنـت أن مقوّمات البقاء والتكاثر ترتبط بيولوجياً بالسـعادة لدى البشـر: العيش في بيئة آمنة وخصبة، والوجود في بيئة طبيعية توفّر الماء والخضرة والمناظـر الفسـيحة (دليل الخصـب) تمثّل عوامل ارتياح وسـعادة لأنها تشـكّل بيئة مواتية للبقاء والتكاثر. كذلك فـإن المناخ المعتدل والطقس

الجميل الخالي من غوائل الطبيعة، والسكن والحماية وملاءمة المجال الحيوي، كلها مدعاة للارتياح والسعادة لأنها توفّر سبل البقاء الآمن. ويضاف إليها روابط الاقتران وإقامة علاقات متينة مع جماعات الانتماء، وكذلك التحالفات (توفير أسباب القوة والحماية)، والسلوكات التعاونية (الغيرية والتبادلية)، كلها توفّر المزيد من فرص البقاء والتكاثر، وتشعر المرء بالطمأنينة والرضا وحسن الحال، وما يميّزه من خبرات السعادة. ويندرج ضمن هذه الفئة وثوق العلاقات الأسرية والتوادد والتراحم، وذوي القربى والجيرة، فهي بدورها سبباً في السعادة لارتباطها بتوفير مقوّمات البقاء والتكاثر والأمن.

وأما تنمية المهارات على اختلافها وتوظيفها في أنشطة هادفة، وكذلك التمارين الجسمية والرياضية ووسائل الراحة والاسترخاء والتغذية الجيدة والصحة فهي توفّر بدورها الإحساس بالسعادة وحسن الحال الذاتي بسبب إسهامها في تعزيز شروط البقاء وفرص مجابهة تحدّياته. ناهيك عن الإيمان الديني والروحانيات التي توفّر الإحساس بالطمأنينة والسكينة والرضا؛ نظراً لما تشكّله من رعاية وأمل بالرحمة والفرج من قبل هذه القوى الروحانية.

من هنا تتّضح أهمية نوعية الحياة وتوفير مقوّمات العيش الكريم للحصول على الرضا وحُسن الحال، ذلك حق طبيعي للإنسان موروث من الأسلاف الأولين، وليس منّة من سلطة أو مكرمة منها. إنها شرط ملزم لبقاء النوع وتكاثره ونمائه وتقدّمه، منذ حياة الأسلاف في كل تحدّيات بقائهم، إلى إنساننا المعاصر والمستقبلي، مما لا صلة له بهوس الاستهلاك وثقافته وإحباطات مقارناته.

تركّز نظرية الوراثة والاستعداد الشخصي على سمات الشخصية، وهناك العديد منها. أكثرها صلة بالسعادة نظرية آيزنك التقليدية في

العصابية والانبساط. ترتبط السعادة بسمة الانبساط كما بيّنته الدراسات. وأما العصابية فترتبط بفقدان مشاعر السعادة وحسن الحال الذاتي، مما يكاد يكون بديهياً ولا يحتاج إلى إثبات. فالعصابية، وهي ذلك الاستعداد للإصابة بالاضطرابات النفسية، تقترن بالضرورة بالمعاناة النفسية والغرق في الصراعات الذاتية، مما يؤدّي إلى فقدان متعة العيش. ويتجلّى ذلك خصوصاً في حالة الاكتئاب داخلي المصدر (الوراثي) والذي تشكّل أعراضه الانفعالية والسلوكية والمعرفية الحالة النقيض للسعادة والهناء الذاتي. على أن الميل إلى عدم السعادة إذا كان موروثاً تبعاً لأصحاب هذا المذهب، فإن الوراثة يقتصر تأثيرها السببي على 50 في المئة فقط، وتبقى 50 في المئة الأخرى رهناً بالبيئة. وبالتالي فهناك مجال للجهد العلاجي الإرشادي أو الشخصي لتحسين الحالة الانفعالية السلوكية، وخصوصاً من خلال العلاج المعرفي الذي يشتغل تحديداً على تعديل الأفكار السلبية التشاؤمية الرامية إلى الإدانة الذاتية، وصولاً إلى تعديل الحالة المزاجية والوصول إلى درجة معقولة وواقعية من حسن الحال الذاتي.

أما الانبساطية التي أثبت الباحثون النفسيون صلتها بالسعادة، فتقدّم في مقابل الانطوائية، وتعتبران كلاهما استعدادات موروثة. إلاّ أن هناك تبسيطاً في هذا الارتباط ما بين الانبساطية والسعادة. قد تقتصر السعادة على متع الحياة وملذّاتها مما يقبل عليه الانبساطيون عادة. بينما الانطوائيون مؤهّلون لخبرة سعادة الاستغراق في أنشطة ذات قيمة مهارية عالية، وتؤدّي إلى إنجازات مميّزة، في أسلوب حياة لا يتّصف بالانفتاح المفرط على العالم الاجتماعي، المميّز للانبساطي. على أن السعادة وحسن الحال الذاتي قابلان للتنمية والتحسين من خلال التدريب المبرمج. ويكفي في هذا الصدد أن ينخرط المنطوي في برنامج

لتطوير حسن حاله الاجتماعي (بمقوّماته الخمسة التي سبق بيانها)، كي يعدل من مزاجه المتحفّظ وأسلوبه التجنبي للحياة الاجتماعية الكثيفة والمنتشرة. وهنا قد يحصل على حالة سعادة قد تكون أقلّ انتشاراً إلاّ أنها أكثر عمقاً وغنى وكثافة، مقارنة بالانبساطي ذي الميول السطحية. هنا أيضاً لدى المرء 50 في المئة من الإمكانات لتعديل الميول الموروثة في اتجاه أكثر إيجابية. فالسعادة تبنى وليست رهناً فقط بالحظوظ والوراثة. وتلعب التنشئة الموفّرة للرعاية وكثافة التواصل وقبول الذات والتشجيع على الاستقلالية والمبادرة، والموفرة خصوصاً للطمأنينة القاعدية دوراً حاسماً في بناء مقوّمات الصحة النفسية المتينة. ومن المعروف أن الصحة النفسية هي أهم عدة نفسية في الحياة للانفتاح على العالم والآخرين والإقبال على الدنيا والتفاؤل والأمل الفاعل والتفكير الإيجابي. وكلها من مقوّمات حسن الحال الذاتي والسعادة.

وأما نظريات العمليات والأنشطة فتربط السعادة بتوجّهات ودوافع وسلوكات يمكن لكل شخص أن ينمّيها لديه، ولو اختلفت مجالاتها وتنوّعت. أبرزها ما سماه سليغمان السعادة الحقيقية المرتبطة بالحياة الطيبة والحياة ذات المعنى والحياة المليئة، حيث تنبع السعادة من ممارسة الفضائل الست الكبرى المشتركة عالمياً، أو بعضها. هنا يعيش المرء حالة من السعادة الحقيقية المرتبطة بارتقاء الحياة والالتزام بقضايا إنسانية كبرى تضفي معنى متسامياً على حياته، وتملأؤها بالقيمة والمعنى. ويُضاف إلى ذلك كل من التفاؤل والتفكير الإيجابي. وكلها قابلة للتعلّم والتنمية من خلال برامج تدريبية أو مشاريع بناء وجود ذي معنى. وكلها تتعزّز كذلك بالممارسة وتمدّ المرء بالإحساس العميق بالوفاق مع الذات وتسامي الوجود والرضا عنهما مما يشكّل حالة من السعادة الحقيقية.

ولقد ربط تشيكزينتميا هالاي، ضمن نظرية العمليات والأنشطة، السعادة بتنمية الدافعية الجوانية التي تتيح الدخول في حالة الاستغراق في أنشطة ذات قيمة عالية تمثّل تحدّيات مهمة لمهاراته المتقدّمة. يحقّق إنجازات متميّزة ويعيش خلال الممارسة حالة غامرة من النشوة والحماسة والرغبة في العطاء والتميّز في الأداء. ويصنع هوية ذاتية مبدعة تولد سعادة غامرة أثناء العمل وبعد إنجازه. هذا أيضاً مما يمكن تعلّمه، كما سبق بيانه في الفصل حول الدافعية الجوانية.

وبالطبع فإن الروحانية وتنميتها وممارستها، في حالة من الإيمان العميق، بما يتجاوز مجرد ممارسة الشعائر، توفّر واحدة من أهم حالات حسن الحال الذاتي؛ من خلال إسباغ معنى متسامٍ على الوجود يملأ الحياة الشخصية بحالة فريدة من الغنى الروحي والكِياني.

5 - برنامج لتعزيز حسن الحال:

يطرح كار (2004) خطة لتعزيز السعادة تتضمن عدة مجالات لكل منها عمليات وأنشطة خاصة بها.

المجال	العمليات والأنشطة.
العلاقات	علاقات روحانية، علاقات عميقة مع الأسرة، والأصدقاء والمعارف، تغليب الإيجابيات.
البيئة	بيئة معافاة وصحية، استمتاع بالطبيعة، توفير الأمان المادي والحياتي.
الحالة الجسمية	أسلوب حياة صحي، تمارين ورياضات.

الإنتاجية	ممارسة الدافعية الجوانية – تنمية المهارات ووضعها موضع التحدّي من خلال أهداف ذات قيمة.
الترويح	استرخاء، تنزّه، انخراط في أنشطة اجتماعية سارة ومفيدة، اشتراك في أنشطة ترويح جماعية.
التعوّد	تنبّه إلى آلية التعوّد وما تجرّه من رتابة وفقدان الأمور لجاذبيتها.
المقارنات	قارن ذاتك بمن هم مثلك أو دونك، ولا تحرقها بالمقارنة بمن لا يمكن أن تنتمي إلى عالمهم (الرضا والقناعة). لا تدع ذاتك تخدع بالظواهر الخيالية في مغريات الإعلان.

الموقف من الانفعالات السلبية وتغليب قيمة الخسارة على الربح

عالج كلاً من القلق، الاكتئاب، الغضب، الجسد من خلال العلاج المعرفي مع الوعي بأنها آليات نفسية متطوّرة ما زلنا نحملها.

وهناك الكثير مما يمكن إضافته إلى هذه الخطة التي تأخذ عناصر من مختلف أنواع حسن الحال التي تمّ عرضها. منها تنمية نظرية إيجابية عن الذات وقبولها من خلال مفاوضة الواقع (Higgins, 2002). تهدف مفاوضة الواقع إلى الحفاظ على تقدير الذات وتعزيزه والحفاظ عليه وإدامته. ويتوسّل لذلك أسلوب التفسير المتفائل الذي طوّره سليغمان. ويدخل ضمنها الحديث الإيجابي مع الذات.

وهناك العديد من البرامج الإرشادية والعلاجية الأخرى التي تشتغل على تعزيز حسن الحال عموماً، منها على سبيل المثال طريقة الإرشاد

النفسي من خلال دولاب حسن الحال التي طوّرها كل من مايرز وسويني (2005). يحيط هذا الدولاب بثلاثية حسن الحال ويشكّل أداة تشخيصية لمقوّماته وهو مكوّن من دائرة كبرى تشكّل الذات المتكاملة والمنسجمة مركزهـا. ويحيـط بها خمس دوائر صغرى لمختلـف أبعاد الذات وهي: الذات الأساسـية وتتضمّن (كلاً من الروحانيات، الهوية الجنسية، الهوية الثقافيـة، ورعايـة الذات). الذات الجسـدية وتتضمن (التغذية، ممارسـة التمارين الرياضية، أسـلوب الحياة الصحي). الذات الاجتماعية وتشمل (الحب والصداقة). الذات الفاعلة وتتضمن (القناعات الواقعية، الترويح، تقديـر الـذات، وإدارة الشـدائد). الـذات الإبداعيـة وتتضمـن (التفكير الإيجابي، التحكّم والسيطرة، العمل، الانفعالات والمزاج الإيجابي).

تتمّ العملية الإرشـادية من خلال تشـخيص حالـة مختلف مكوّنات دولاب حسن الحال لدى المسترشد. ويتمّ الاتفاق معه على خطة إرشادية تتضمن الأولويات التي يريد الاشتغال عليها وتحسينها. ويوضع برنامج تدخل إرشـادي نظري وتدريبي عملي لتعزيـز هذه الأبعاد من الدولاب تبعـاً للأولويـات المعتمدة. ويقـول الباحثان إن هذه الطريقة الإرشـادية تصلـح للتطبيـق فـي المـدارس والجامعـات والإدارة والصناعة، ولكل من التلاميذ والعاملين والمديرين والمسـؤولين على حدّ سـواء. وهو ما يـؤدّي في رأيهما إلى تعزيز حسـن الحال لدى هـذا الجمهور، وبالتالي زيـادة إنتاجيته ورضـاه الوظيفي، ودافعيته للعمـل والدرس والتحصيل، وتحسين نوعية حياته عموماً.

كمـا طـوّر كل من رويـني وفافـا (2004) طريقة علاجيـة تقوم على التطبيقات العيادية لحسن الحال.

يسـتخدم نمـوذج العلاج أسـاليب مشـابهة للعلاج المعرفـي (تغيير

الأفكار المغلوطة والآلية)، وإنما باتباع طريقة معاكسة حيث يبدأ ببحث الأحداث والأفكار الإيجابية التي ولدت حسن الحال لدى طالب العلاج. ويطلب إليه عمل مفكرة لرصد هذه الوضعيات والأفكار التي يتمّ الشغل عليها خلال الجلسة وصولاً إلى توسيعها وتنميتها. ويشجع طالب العلاج على التنقيب عن هذه الخبرات والتجارب الإيجابية المولّدة لحسن الحال، والتي قد لا تكون طافية على سطح الوعي تلقائياً، مع التأكيد على اكتشاف أي منها مهما كان ضئيلاً أو قصير المدة، ورصد الظروف الذاتية والموضوعية المحيطة بها والمولدة لها.

وهكذا يتّضح أن حسن الحال ليس حالة أحادية، إما أن تكون أو لا تكون، كما أنه ليس رهن بالحظ والحظوة والظروف المواتية وحدهما. أبعاده ومجالاته كثيرة، ومستوياته متعدّدة. كما أن إمكانات السعي والفعل متوفّرة دوماً في مجال أو آخر، وعلى مستوى أو آخر. هناك دوماً إمكانات لتحقيق حالات من حسن الحال بالسعي والتدبّر. وكل إنجاز مهما تواضع يفتح الباب أمام إنجازات أخرى، وإمكانات إضافية، ذلك أن آثار حسن الحال، دينامية جدلية متفاعلة تعزّز بعضها بعضاً وتيسّر إحداها الأخرى. ويمثل كل ما تقدّم مدماكاً يُضاف إلى سواه، ويؤسّس له في بناء حسن الحال الكلّي. هنا أيضاً يفتح المجال أمام تجلّي طاقات الحياة وانطلاق عملية النماء، مهما بدت الظروف عصيبة والفرص شحيحة. إنها إرادة الحياة والنماء المحرّكة لوجودنا هي التي تصنع كيانها وحسن حالها، ولو كان العناء كبيراً. كل ما يحتاجه المرء هو تشغيل آلية الأمل الفاعل واستثمار إمكانات الفاعلية الذاتية الظاهرة منها كما الخفيّة.

المراجع الأجنبية

Aspinwall, Lisa G. and Staudinger, Ursula M. (2003). A Psychology of Human Strengths: Some Central Issues of an Emerging Field. In a Psychology of Human Strengths. Washington, DC: American Psychological Association.

Baltes, Paul B. and Freund Alexandra M. (2003). Human Strengths as the Orchestration of Wisdom and Selective Optimization With Compensation. In A Psychology of Human Strengths: Washington, DC: American Psychological Association.

Beck, Judith S. (1995). Cognitive Therapy: Basics and Beyond. New York: The Guilford Press.

Berscheid, Ellen (2003). The Human Greatest Strengths: Other Humans. In a Psychology ofHuman Strengths. Washington, DC: American Psychological Association.

Bretherton, Roger oorner, dnaRoderick (2004). Positive Psychology and Psychotherapy: An Existential Approach.

In Positive Psychology in Practice. New Jersey: John Wiley and Sons ,Inc.

Brown, Kirk Warren and Ryan, Richard M. (2004). Fostering Self-Regulation from within and Without: A Self-Determination Theory Perspective. In Positive Psychology in Practice. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.

Cantor, Nancy (2003). Constructive Cognition, Personal Goals, and Social Embedding of Personality. In Psychology of Human Strengths. Washington, DC: American Psychological Association.

Caprara, Gian Vittoria and Cervone, Daniel (2003). A Conception of Personality for or Psychology of Human Strengths: Personality as an Agentic Self-Regulating System. In A Psychology of Human Strengths. Washington, DC: The American Psychological Association.

Carr, Alan. (2004) Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths. New York: Brunner-Routledge.

Carver, Charles S. and Schreier, Michael F. (2002). Optimism. In Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press.

- (2003).A Conception of Personality for a Psychology of Human Strengths. In A Psychology of Human

Strengths. Washington, DC: American Psychological Association.

- (2003). Three Human Strengths: . In a Psychology of Human Strengths. Washington, DC: American Psychological Association.

Diener, Ed; Lucas, Richard E. and Oishi Shigehiro (2002) Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satis faction .In Handbook of Positive Psychology.. New York: Oxford University Press.

Ellis, Albert (1995). Better, Deeper, and More Enduring Brief Therapy: (REBT). New York: Brunner- Mazel, Inc.

Fredrickson, Barbara L. (2002). Positives Emotions. in Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press.

Higgins, Raymond L. (2002). Reality Negotiation. In Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press.

Hodges, Timothy D. and Clifton, Donald A. (2004). Strengths-Based Development in Practice. In Positive Psychology in Practice. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.

Jorgensen, Ingvild S. and Nafstad, Hilde Eileen(2004). Positive Psychology: Historical, Philosophical, and Epistemological Perspectives. In Positive Psychology in Practice. New Jersey :John Wiley and Sons ,Inc.

ISEN, Alice M. (2002). A Role for Neurology In Understanding The Faxcilitating Influence of Positive Affect on Social Behavior and Cognitive Processes. In Handbook of Positive Psychology .New York: Oxford University Press.

Kauffman, Carol and Scoular, Ann (2004). Toward a positive Psychology of Executive Coaching. In Positive Psychology in Practice. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.

Keyes, Corey L. M. and Lopez, Shane J. (2002). Toward A Science of Mental Health: Positive Directions in Diagnosis and Interventions. In Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press.

Langer, Ellen (2002). Well-Being: Mindfullness versus Positive Evaluation. In Handbook of Positive Psychology. New York :Oxford University Press.

Larsen, Jeff T;. Hemenover, Scott H;. Norris, Cathrine J. and Caccioppo, John T. (2003). Turning Adversity to Advantage :On the Virtues of the Co activation of Positive and Negative Emotions. In A Psychology of Human Strengths. Washington DC: American Psychological Association.

Larson, Reed; Jarret, Robin; Hansen, David, and Others (2004). Organized Youth Activities as Contexts for

positive Development. In Positive Psychology in Practice. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.

Linley, Alex P. and Joseph, Stephen (2004). Applied Positive Psychology: A New Perspective for Professional Practice. In Positive Psychology in Practice. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.

Lock, Edwin A. (2002). Setting Goals for Life and Happiness. In Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press.

Maddux, James E. (2002). Self Efficacy: The Power of Believing You Can. In Handbook of Positive Psychology. New York :Oxford University Press.

Masten, Ann S. and Reed, Marie- Gabrielle J.(2002). Resilience in Development. In Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press.

Myers, Jane E. and Sweeny Thomas J. (2005). Counseling for Wellness: Theory, Research and Practice. Alexandria VA: American Counseling Association.

Nakamura, Jeanne and Csikszentmihalyi(2002). The Concept of Flow: In Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press.

Reuven, Bar-on and Parker, James D.A. (2000). The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment ,and Application at home,

School, and Workplace. San Francisco: Jossey-Bass A Wiley Company.

Ruini, Chiara and Fava Giovanni A. (2004). Clinical Applications of Well-Being Therapy. In Positive Psychology in Practice. New Jersey: John Wiley and Sons Inc.

Ryff, Carol D. and Singer Burton. (2002). From Social Structure to Biology: Integrative Science In Pursuit of Human Health and Well-Being. In Handbook of Positive Psychology. New York :Oxford University Press.

- (2003).Ironies of the Human Condition; Well-Being and Health On the Way to Mortality .In Psychology of Human Strengths; Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology. Washington DC: The American Psychological Association.

Salovey, Peter; Caruso, David and Mayer. John(2004). Emotional Intelligence in Practice. In Positive Psychology in Practice .New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.

Seligman, Martin E. P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press.

- (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize your Potential for Lasting Fulfillment. New York: Free Press.

- (1991). Learned Optimism: How to change Your Mind and Your Life. New York: Pocket Books.

Seligman, Martin E. P. and *Peterson*, Christopher(2004). Character Strengths and Vertues. New York: Oxford University Press.

Sivanathan, Niro; Arnold, Kara A,. Turner, Nick and Barling, Julian (2004). Leading Well: Transformational Leadership and Well-Being. In Positive Psychology in Practice. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.

Snyder, C.R. and Lopez, Shane J. (2002). The Future of Positive Psychology: A Declaration of Independence. In Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press.

Snyder, C.R. and Kevin L. and Sigmon, David R. (2002). Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family. In Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press.

Stokel, Daniel (2003). The Ecology of Human Strengths. In a Psychology of Human Strengths. Washington, DC: American Psychological Association.

Tedeschi, Richard G. and Calhoun, Laurence G. (2004). A Clinical Approach to Posttraumatic Growth: In Positive Psychology in Practice. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.

Thompson, Suzanne (2002). The Role of Personal Control

in Adaptive Functioning. In Handbook of Positive Psychology .New York: Oxford University Press.

Watson, David. (2002) Positive Affectivity: The Disposition to Experience Pleasurable Emotional States. In Handbook of Positive Psychology .New York: Oxford University Press.

Westen, Drew (1999). Psychology: Mind, Brain, and Culture (2nd Edition). New York: John Wiley and Sons, Inc.

Wright, Beatrice A. and Lopez, Shane J. (2002). Widening The Diagnostic focus: A Case for Including Human Strengths and Environmental Resources. In Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press.

Yates, Tuppett M. and Masten, Ann S. (2004). Fostering the Future :Resilience Theory and the Practice of Positive Psychology. In Positive Psychology in Practice. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.

Young, Jeffrey E. (1999). Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach (3rd Edition). Florida: Professional Resource Press.

المراجع العربية

أبو خليل، جهدة (2001). نساء تخطّين الحواجز: 21 سيرة ذاتية لنساء تحدّين الإعاقة. بيروت: الجمعية الوطنية لحقوق المعاق في لبنان.

باديسكي، كريستين وغرينبرغر، ودينس (2001). العقل فوق العاطفة (ترجمة مأمون المبيض). بيروت: المكتب الإسلامي.

باس، دافيد (2009). علم النفس التطوّري (ترجمة د. مصطفى حجازي). بيروت: المركز الثقافي العربي.

بركات، محمد (2008). إرادة بلا هوادة: سيرة ذاتية مهنية، بيروت: نشر المؤلف.

برنامج الأمم المتحدة الإنمائي (2002). تقرير التنمية الإنسانية العربية. القاهرة: المكتب الإقليمي للدول العربية.

حجازي، مصطفى (2010). علم النفس والعولمة (طبعة جديدة ومنقّحة). بيروت: المركز الثقافي العربي.

- (2005).الإنسان المهدور. بيروت: المركز الثقافي العربي.

- (2008).الشباب الخليجي والمستقبل. بيروت :المركز الثقافي العربي.

- (2006).الصحة النفسية: منظور تكاملي للنمو في البيت والمدرسة

(طبعة ثالثة). بيروت: المركز الثقافي العربي.

صفوان، مصطفى (2008). الكلام أو الموت (ترجمة د. مصطفى حجازي). بيروت: المنظمة العربية للترجمة.

غولمان، دانيال (2000). الذكاء العاطفي (ترجمة ليلى الجبالي). سلسلة عالم المعرفة رقم 262. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

قنطار، سمير (2011). قصتي: رواية وثائقية (تحرير حسان الزين). بيروت: دار الساقي.

لابلانش وبونتاليس (2011). معجم مصطلحات التحليل النفسي (ترجمة ومراجعة وتقديم د. مصطفى حجازي) طبعة خامسة. بيروت: المنظمة العربية للترجمة.

ماير، أرنست (2000). هذا هو علم البيولوجيا: دراسة في ماهية الحياة والأحياء، (ترجمة د. عفيفي محمود عفيفي). سلسلة عالم المعرفة رقم 277. الكويت.

مهنا، كامل (2010). ملحمة الخيارات الصعبة: من يوميات دكتور كامل مهنا (تحرير شوقي رافع). بيروت: دار الساقي.

الكتاب: إطلاق طاقات الحياة
المؤلف: د. مصطفى حجازي
عدد الصفحات: 312
جميع الحقوق محفوظة
سنة الطبع 2012

الناشر:



الجناح - مقابل السلطان ابراهيم - سنتر حيدر التجاري
الطابق الثاني - هاتف وفاكس: 340 843 1 00961
بريد إلكتروني: darattanweer@gmail.com
موقع إلكتروني: www.altanweer.com

التنفيذ الطباعي: مؤسسة ديمو برس للطباعة والتجارة بيروت / لبنان

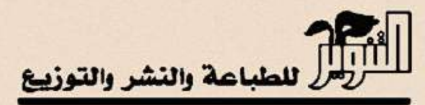
مصطفى حجازي

إطلاق طاقات الحياة

هذا الكتاب هو قراءات في علم النفس الإيجابي، مختارة بما يخدم قضايا إنساننا وأجيالنا الطالعة وإطلاق طاقاتها الحية من أجل صناعة المستقبل. إنه يشكّل مع كل من كتاب الإنسان المقهور، والإنسان المهدور، ثلاثية متكاملة، بحيث يمثّل الرد النمائي الفاعل على حالات القهر والهدر.

علم النفس الإيجابي هو فرع ناشىء من فروع علم النفس المعاصر، يعرف إنتشاراً متزايداً وتطبيقات فاعلة في العديد من مجالات الحياة. تتمثل أطروحته الرئيسة في مجابهة هيمنة أطروحات علم النفس المرضي التقليدية على علم النفس، من خلال التركيز على الإيجابيات وتنمية جوانب القدرة والفاعلية الذاتية والجماعية في الحياة. ذلك أن علاج المرض، على أهميته، لا يؤدي بالضرورة إلى التغلّب عليه، بل إن المطلوب هو كشف الامكانات الإيجابية والطاقات الحية واستثمارها في بناء نوعية حياة جديدة بالعيش.

إن علم النفس الإيجابي هو دعوة إلى الخروج من حالات العطالة والاستسلام، من خلال الشغل على اكتشاف الإمكانات والفرص، بدل الاستسلام لمشاعر فقدان الأمل. إنه تفعيل الطاقات الكامنة، وصولاً إلى تحقيق الإزدهار الإنساني.



للطباعة والنشر والتوزيع

الجناح - مقابل السلطان ابراهيم - سنتر حيدر التجاري
الطابق الثاني - هاتف وفاكس: 00961 1 843 340
بريد إلكتروني: darattanweer@gmail.com
موقع إلكتروني: www.altanweer.com



ISBN 978-6589-09-844-1
9 786589 098447